

Crescer Saudável

O seu novo
bebê

Página para fotografías e notas

O seu novo bebê

Feliz começo

Os pais ainda inexperientes têm muitas perguntas. Este livro irá ajudar a responder às perguntas que tiver. Aqui vai encontrar um guia para cada consulta ao médico ou à enfermeira. Se não entender algum termo, use o glossário no fim do livro, ou pergunte o que o termo significa ao médico ou à enfermeira. Existem espaços em branco reservados para anotar o que quiser lembrar-se ou para as perguntas que tiver.

Nome do bebê: _____

Data de nascimento: _____ Horas: _____ AM/PM

Peso: _____ libras _____ onças Comprimento: _____ polegadas

foto

O seu recém-nascido vai surpreendê-la

Mesmo acabado de nascer, o seu bebé pode fazer tantas coisas!

Um recém-nascido pode:

- Ver claramente o seu rosto quando o segura ao colo
- Olhá-la nos olhos
- Reconhecer a sua voz entre outras vozes

Ao nascer, o bebé entra num mundo completamente novo. Apercebe-se de muitas alterações no seu ambiente. O bebé é capaz de ver, sentir, cheirar, ouvir, e saborear as coisas intensamente. Normalmente, o bebé está bastante alerta nas primeiras duas horas de vida. Há algumas coisas que pode fazer com ele nestas primeiras horas:

- Toque delicadamente no bebé – acaricie-o ou dê-lhe uma massagem e mantenha-o em contacto com a sua pele
- Olhe-o nos olhos
- Fale com ele com ternura enquanto o olha nos olhos
- Dê-lhe de mamar pela primeira vez

Já existe uma ligação forte entre si e o seu bebé. Passe tempo com ele para que se conheçam melhor e para que gozem os momentos em que estão juntos.

O primeiro exame do bebé

Durante as primeiras 24 horas, o médico ou enfermeira fazem um exame físico ao bebé. Pode pedir para assistir ao exame. Eles irão:

- Pesar e medir o bebé
- Escutar o coração do bebé
- Examinar o corpo e os reflexos do bebé
- Verificar se tem icterícia de recém-nascido (com a pele amarelada)

Conversa com o médico ou enfermeira

O médico ou a enfermeira vão conversar consigo sobre o seu bebé. Falarão sobre como amamentá-lo, os cuidados a ter com o umbigo, cadeiras de segurança para o automóvel e em que posição o bebé deve dormir. Esta é uma ótima oportunidade para fazer perguntas. Nenhuma pergunta é absurda ou estúpida. Se não compreender alguma coisa, peça explicação ao médico ou à enfermeira. Faça uma lista das perguntas que quiser fazer para não se esquecer de as perguntar. Se não fizer as perguntas, o médico ou a enfermeira não podem adivinhar que as tem. Será avisada caso existam problemas que precisem de ser seguidos de perto.

Durante o exame, o médico também falará sobre dar ao bebé a sua primeira dose da vacina para a hepatite B. Receberá um livrete azul chamado Carteira de Vacinação de Massachusetts (*Massachusetts Lifetime Immunization Record*), onde serão anotadas todas as vacinas que o bebé vai receber. Leve consigo esta carteira sempre que for ao médico. Esta carteira de vacinações é muito importante. É necessário apresentá-la quando o seu filho for para um jardim infantil, escola ou colónia de férias.

Exame do recém-nascido

O médico ou a enfermeira podem falar sobre:

- Como os recém-nascidos dormem
- Quando e como ligar para o médico ou enfermeira
- Como saber se o bebê está a ser amamentado o suficiente
- Como conseguir ajuda em casa
- Como pôr o bebê a dormir de barriga para cima

Perguntas que alguns pais costumam fazer:

- Quantas fraldas devo esperar que o bebê molhe ou suje durante os próximos dias?
- O bebê precisa de beber água?
- É normal o bebê perder peso?
- Quantas vezes por dia devo amamentar o bebê?
- Quem me pode mostrar como amamentar?

As suas perguntas:

Exame do recém-nascido

Nome do médico: _____

Data do exame: ____/____/____
 mês dia ano

Idade da criança: _____ dias

Peso ao nascer: _____ libras _____ onças

Discharge weight: _____ libras _____ onças

Comprimento: _____ polegadas

Tamanho da cabeça: _____ polegadas

*Vacinas: _____

Coisas a lembrar:

Lembre-se de que a primeira consulta de rotina ao médico, também conhecida como consulta para prevenção, é de 1 a 2 semanas depois do nascimento do bebê.

Data: _____ Hora: _____

Nome do médico: _____

Endereço: _____

Telefone: _____

* As datas podem variar. O médico ou a enfermeira farão recomendações.

Exames de detecção e rastreio de doenças do recém-nascido

Todos os bebés são examinados no hospital para detectar indícios de possíveis problemas de saúde. Esses testes são chamados de exames de detecção ou rastreio. Os exames de detecção ou rastreio identificam problemas que podem ser tratados caso sejam detectados no início. Peça ao seu médico mais informações qualquer um desses exames.

Exame de detecção auditiva para recém-nascidos

O bebé será examinado para detectar indícios de possíveis problemas de audição. É um exame simples que não magoa. Se o exame mostrar que o bebé talvez tenha um problema auditivo, isso quer dizer que é preciso fazer outros exames. O seu médico falará consigo sobre os outros exames.

Muito poucos bebés nascem com perda de audição. É importante verificar, quanto antes, se o bebé tem algum problema auditivo. Assim, este poderá receber os melhores cuidados médicos para evitar futuros problemas da fala e da aprendizagem.

Análise ao sangue de rastreio para recém-nascidos

Rastreio de rotina para recém-nascidos: Quando seu bebé tiver uns dois dias, serão colhidas algumas gotas do seu sangue. Isso permite que se faça uma análise ao sangue para detectar dez doenças que podem ser tratadas.

Rastreio opcional para recém-nascidos: Perguntar-lhe-ão também se quer que o bebé seja testado para outras vinte doenças que podem ser tratadas. Para esta análise adicional, não é preciso colher mais sangue.

Se o rastreio de rotina ou o opcional indicarem uma possível doença, o médico do bebé ligará para si.

Como conseguirei obter cuidados de saúde para o meu bebé?

Como escolher um médico ou uma enfermeira

Muitas pessoas escolhem um médico ou enfermeira para o bebé antes dele nascer. Se ainda fez isso, chegou a altura de o fazer. Peça ajuda no hospital, no centro de saúde local, ao seu próprio médico ou à agência de adopção. O primeiro exame médico do bebé precisa de ser feito quando este tiver 1 a 2 semanas.

O médico ou enfermeira vão ajudá-la a manter a saúde da criança.

É importante poder:

- Falar à vontade com eles
- Chegar às consultas com facilidade
- Entrar em contacto, pelo telefone, com o médico ou a enfermeira
- Tomar decisões em conjunto

Como pagar pelos cuidados de saúde

Por vezes, a escolha do médico ou da enfermeira está limitada pelo seguro de saúde. Geralmente, as consultas de rotina para a criança são cobertas pelo seu seguro de saúde. Se tiver seguro de saúde, telefone para o número indicado no seu cartão de seguro para verificar:

- Se a criança está coberta
- Que serviços estão cobertos
- Que prestadores de cuidados de saúde pode consultar

Não se esqueça de comunicar ao seu seguro de saúde o nome e a data de nascimento do seu bebé.

Se a criança não está coberta pelo plano, ou se não tem seguro de saúde, pode ser elegível para receber cuidados médicos para a criança gratuitos, ou a um preço reduzido, através de programas estatais e municipais. Pode contactar:

- *MassHealth (Medicaid)* 1-800-841-2900; 1-800-497-4648 (TTY, para pessoas com perda parcial ou total de audição), ou em www.mass.gov/eohhs
- Plano de Seguro Médico para Crianças (*Children's Medical Security Plan*) 1-800-531-2229
- A linha telefónica de ajuda (*Mayor's Helpline*) 1-800-8470710 ou em www.bphc.org
- Centros de saúde comunitários
- Hospitais
- Comissões locais de saúde pública (*Boards of Health*)
- Se tiver dificuldade em obter cuidados médicos para si e/ou para o seu bebé, telefone para a linha de ajuda telefónica *Health Care for All Helpline* (Cuidados de Saúde para Todos), com o no. 1-800-272-4232 ou em www.hcfama.org.

Além disso, as vacinas são administradas gratuitamente em muitos consultórios médicos. Para obter mais informações, telefone para o 1-888-658-2850.

Para obter mais informações sobre o seguro de saúde para a criança, consulte as páginas 196-197.

No hospital

Enquanto estiver no hospital, faça perguntas às enfermeiras sobre os cuidados a ter com o bebé. As enfermeiras podem ensiná-la a dar banho, mudar as fraldas e dar de mamar. A maioria dos pais pela primeira vez, não sabe bem o que fazer. Não tenha receio de fazer perguntas. Leva tempo para conhecer o bebé. Tente limitar as visitas que recebe, para que possa descansar e passar tempo com o seu bebé.

A sua estadia no hospital pode ser curta. Segundo a lei, tem direito a ficar no hospital, no mínimo, 48 horas depois de um parto normal ou 96 horas, depois de uma cesariana. Caso decida ir para casa mais cedo, poderá ter direito a receber uma consulta ao domicílio, por uma enfermeira. Se achar que está a receber alta do hospital demasiado cedo, telefone para o 1-800-436-7757 ou 1-800-439-2370 (TDD/TTY, para pessoas com perda parcial ou total de audição), para reclamar.

Alguns planos de seguros de saúde cobrem os custos hospitalares durante a sua estadia de 48 ou 96 horas. Estes são:

- *Medicaid/MassHealth*
- *Healthy Start*
- Qualquer outro plano regulamentado pelo Estado de Massachusetts

Se tiver alta do hospital antes de 48 horas, marque a consulta de rotina para o bebé para daí a uma semana.

O bebê prematuro

Se o bebê tiver nascido 3 ou mais semanas antes da data prevista para o parto, pode precisar de ficar numa ala especial para recém-nascidos prematuros. Faça as perguntas que desejar às enfermeiras e peça ajuda para tocar no bebê e para pegá-lo ao colo.

Converse com o médico ou a enfermeira sobre como cuidar do bebê e saber se este está a crescer normalmente. Caso tenha perguntas ou preocupações sobre o desenvolvimento do bebê, e o médico podem ligar para o 1-800-905-8437, para obter o número de telefone de um programa de Intervenção Precoce (*Early Intervention – E. I.*) disponível na sua comunidade. O programa de Intervenção Precoce pode conseguir uma avaliação ou exame gratuito para o bebê. Para obter mais informações, consulte as páginas 52-53.

Os bebês prematuros podem necessitar de ser alimentados mais vezes do que outros bebês. Os bebês pequenos precisam de mais ajuda para manter o corpo aquecido. Em vez de aquecer mais o quarto, vista-o com várias camadas de roupas, para que o bebê não sinta nem muito calor, nem muito frio. Não se esqueça de lavar as mãos sempre que tocar e pegar no bebê.



Alimentar o bebé

O leite materno é o alimento ideal para os bebés. Este leite contém tudo o que o bebé precisa. É mais fácil de digerir do que a fórmula. O seu corpo produzirá a quantidade adequada de leite para o bebé. Os bebés amamentados:

- Tendem a ter menos constipações, infecções e outras doenças
- Ganham peso mais rapidamente durante os primeiros 3 meses
- Têm menos prisão de ventre e menos reacções alérgicas
- Correm menos risco da Síndrome de Morte Súbita Infantil (SMSI) [*Sudden Infant Death Syndrome* (SIDS)]

Dar de mamar também é benéfico para as mães. Ajuda o útero a voltar mais rapidamente ao tamanho normal, de antes da gravidez. Também pode reduzir o risco de ter cancro da mama.

A mãe pode optar, ou precisar de alimentar o bebé com fórmula. Existem muitas razões pelas quais os pais decidem usar fórmula. **Opte por aquilo que seja mais conveniente para si.** Converse com o médico ou a enfermeira para que estes a ajudem a decidir o que é melhor para si e para o seu bebé.

Pelo menos até aos quatro a seis meses de idade, os bebés **NÃO** necessitam de mais nada para além do leite materno ou de fórmula fortificada a ferro. Pode combinar amamentar e dar fórmula.

O seu companheiro pode ajudar na alimentação, trazendo o bebé para que o amamente. Ele também pode preparar o biberão e dá-lo ao bebé. O leite do biberão não precisa de ser fórmula, pode ser leite materno, que foi retirado com uma pequena bomba especial para tirar o leite do seio (*breast pump*).

Dar de mamar: o primeiro passo

Nos primeiros 2 ou 3 dias depois do parto, o seu corpo produz um leite especial, chamado colostro. A seguir, o leite materno regular começará a ser produzido. Pode levar algum tempo até que a mãe e o bebê se acostumem à amamentação. Não desanime. Há pessoas que podem ajudá-la: enfermeiras de maternidade e conselheiras de amamentação. Telefone para:

- O Programa WIC (*Women, Infants and Children*), com o no. 1-800-WIC-1007
- O *Nursing Mothers' Council*, com o no. 617-244-5102
- *La Leche League*, com o no 1-800-LA-LECHE

No hospital

- Diga às enfermeiras que deseja amamentar e peça ajuda para começar.
- Peça às enfermeiras que não dêem fórmula nem uma chupeta ao bebê.
- Peça para que o bebê fique consigo durante a noite no seu quarto de hospital, ou que o tragam quando este chorar. Assim poderá saber quando o bebê tem fome e poderá amamentá-lo de novo.

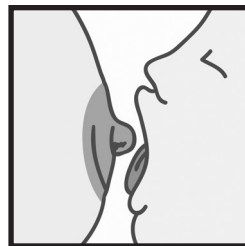
As primeiras mamadas

- Tente amamentar o bebê na primeira hora depois do nascimento. Se o bebê só quiser dormir ou não quiser mamar imediatamente, tente de novo um pouco mais tarde.
- Se o parto foi cesariana, peça às enfermeiras que a ajudem a amamentar.
- Amamente dando ambos os peitos.
- Lembre-se de que o leite materno é o único alimento de que o bebê precisa no momento.

Como dar de mamar

O bebê não precisa de ter horário para mamar. Amamente o bebê quando este tiver fome. Este mostra que está com fome quando se espreguiça, movimentando rapidamente os olhos e leva a mão à boca. Não espere que o bebê comece a chorar. Estará mais frustrado e será mais difícil de amamentar.

- Segure o peito, colocando os 4 dedos da mão por baixo e o polegar por cima.
- Segure o bebê no colo de forma que este tenha todo o seu corpo virado para si. Suporte o pescoço e os ombros com a outra mão ou na curva do braço. Use almofadas para manter o bebê à altura do peito.
- Acaricie os lábios do bebê com o bico do peito até este abrir BEM a boca.
- Deixe que o bebê apanhe com a boca o máximo que puder do peito e de que agarrou mais do que apenas o bico do peito.



- Quando o bebê começar a mamar mais lentamente ou largar o peito por si só, pode mudar de peito. Para tirar o bebê do peito, introduza um dedo no canto da boca do bebê e interrompa a sucção. Alguns bebês precisam de ser postos a arrotar antes de lhes oferecer o outro peito.

Posições para amamentar



Segurar no colo (a cabeça apoiada no braço)



Segurar no colo (a cabeça apoiada pela mão)



Segurar com o braço (a cabeça apoiada pela mão)



Deitada de lado

O que pode acontecer

- Quando o leite descer, vai sentir o peito cheio e pesado. Amamentar o bebé com frequência ajudará a evitar que o peito fique inchado. Se se sentir muito incomodada, pergunte a uma enfermeira ou conselheira de amamentação o que deve fazer.
- Os bebés amamentados precisam de mamar a intervalos de 1 a 2 horas (8 a 12 vezes por dia) – isto é o normal. Ofereça ambos os peitos a cada mamada.
- Se os mamilos ficarem doloridos, massage-os delicadamente com um pouco do seu leite. Não use sabonetes nem cremes nos mamilos. Se a dor for motivo de preocupação, telefone para o médico, para a enfermeira ou para a conselheira de amamentação.
- Às vezes, o bebé pode querer mamar com mais frequência. Isto pode indicar uma fase de crescimento rápido. Aumente o número de mamadas durante alguns dias e o seu corpo produzirá o leite adicional de que o bebé necessita.
- Se precisar de se ausentar de perto do bebé durante uma mamada, poderá extrair o seu leite com uma bomba especial para isso e outra pessoa poderá alimentar o bebé com um biberão contendo o seu leite. Existem dois tipos de bombas – manuais e eléctricas. Alguns planos de seguro de saúde podem cobrir o custo de uma bomba para extrair o leite materno. Para obter mais informações sobre como extrair e conservar o leite materno, consulte o *Nursing Mothers' Council*, o Programa WIC, ou *La-Leche*.
- Tente esperar entre 3 a 4 semanas antes de alimentar o bebé com um biberão.
- Fale com o seu médico, enfermeira ou conselheira de amamentação sobre o consumo de nicotina e de álcool. Essas substâncias passam para o leite materno e podem causar problemas ao bebé. Enquanto estiver a amamentar, nunca consuma drogas ilegais.
- Enquanto estiver a amamentar, consulte o seu médico ou enfermeira antes de usar qualquer medicamento, com ou sem receita médica.

Dar fórmula: os primeiros passos

Se não estiver a amamentar, a outra opção é dar fórmula. A fórmula é preparada com muitos dos nutrientes existentes no leite materno. Comece por usar uma fórmula rica em ferro (*iron-fortified*). As fórmulas são apresentadas em pó, como um líquido concentrado e outras já estão prontas a consumir. As fórmulas em pó e em concentrado são as menos dispendiosas. **Prepare a fórmula seguindo as indicações que se encontram na lata ou na embalagem.**

Quando preparar a fórmula:

- Lave sempre as mãos. Lave com água quente e sabão os biberões, os bicos de borracha dos biberões e qualquer outro acessório necessário. Enxagúe-os muito bem antes de usar, ou lave-os numa máquina de lavar louça.
- Se utilizar água corrente, deixe-a correr durante dois minutos e, em seguida, ferva-a durante um minuto antes de usá-la. Assim que tiver aberto a lata e preparado a fórmula, use-a ou coloque-a no frigorífico **imediatamente**. Use a fórmula preparada dentro de um período de 48 horas.
- Uma vez aberta a lata da fórmula em pó, use-a dentro de um mês. A fórmula concentrada deve ser usada até 48 horas depois de ter sido aberta.

Se quiser aquecer o biberão para o bebé, faça-o numa panela de água quente. Verifique sempre se a fórmula não está demasiado quente, colocando algumas gotas sobre o pulso. O leite não deve estar quente. **Não use um micro-ondas**. Esta forma de aquecimento pode causar queimaduras graves.

Assegure-se de que todas as pessoas que podem dar fórmula ao bebé seguem estas instruções.

Como dar o biberão

Segure sempre o bebê no colo enquanto este estiver a ser alimentado a biberão.

- Segure-o numa posição confortável.
- Incline o biberão para que o bico fique cheio de leite.
- A maioria dos bebés toma um biberão inteiro em 15 a 20 minutos.
- Faça o bebé arrotar no meio da mamada e no fim. Se o bebé regurgitar muito leite, faça-o arrotar com mais frequência.
- Se ainda houver leite no biberão quando o bebé deixar de tomar, deite fora o restante. Não o guarde para a próxima mamada.
- Alimente o bebé tantas vezes quanto ele quiser. Em geral, os bebés que são alimentados a fórmula, tomam o biberão em intervalos de 2 a 4 horas.
- Converse com o médico ou enfermeira se precisar de esclarecimentos sobre os bicos do biberão, os biberões ou como alimentar com os biberões.
- Evite os dentes cariados por causa dos biberões. Não deixe o bebé adormecer com um biberão cheio de sumo, leite ou fórmula quando puser o bebé a dormir, tanto à noite como durante o dia.

Pode levar algum tempo até que o bebé, que inicialmente era amamentado, se habitue ao biberão.

Como saber se o bebê está a ingerir leite suficiente

Nos primeiros dias, um bebê amamentado ao peito molhará e sujará apenas algumas fraldas por dia. Após cinco dias, sujará diariamente 6 a 8 fraldas por dia. Também deverá ter pelo menos três movimentos intestinais por dia, durante o primeiro mês. Os bebês mais velhos amamentados podem chegar a ter 8 movimentos intestinais por dia, ou unicamente 2 a 3 por semana. As fezes dos bebês amamentados são moles e têm uma cor amarelada.

Os bebês que são alimentados com fórmula têm as fezes mais escuras e mais consistentes. O médico, enfermeira ou nutricionista dir-lhe-ão a quantidade de fórmula que o bebê precisa de tomar.

Se tiver qualquer pergunta a fazer ou qualquer preocupação, telefone para o médico, enfermeira, nutricionista ou conselheira sobre amamentação.

Fazer o bebê arrotar

Arrotar faz com que o bebê se sinta melhor, porque elimina o ar do estômago. A seguir, indicam-se três maneiras para ajudar o bebê a arrotar:

- Coloque a cabeça do bebê sobre o ombro e massage-lhe as costas delicadamente.
- Coloque-o sobre as pernas, de barriga para baixo, e massage-lhe as costas delicadamente.
- Sente-o no seu colo, segurando-lhe o peito e a cabeça com a mão. Massage-lhe as costas delicadamente.

É normal que os bebês regurgitem um pouco de leite quando são postos a arrotar. Depois de arrotar, pode limpar as gengivas do bebê com um pano limpo e macio.

Trazer o bebê
para
CaSa

Página para fotografias e notas

Trazer o bebé para casa

Cadeiras de segurança – certifique-se de que o bebé viaja com segurança

Para manter o bebé seguro, coloque-o numa cadeira de segurança sempre que andar de automóvel ou de táxi. Segurar o bebé no colo não o protegerá. É contra a lei. O seu bebé precisa de uma cadeira de segurança para sair do hospital.

A cadeira de segurança não protegerá o bebé, a menos que a use correctamente. Escolha uma cadeira que corresponda ao comprimento e ao peso do seu bebé. Examine a etiqueta de segurança para obter esta informação. Para garantir que instalou a cadeira de maneira correcta, siga cuidadosamente as instruções indicadas, ou telefone para 1-800-227-7233. Certifique-se de que o bebé parece estar confortável e que o corpo e a cabeça estão bem apoiados. Todos os outros ocupantes do automóvel, também precisam de usar um cinto de segurança.

As crianças devem viajar SEMPRE no banco de trás até aos 13 anos de idade.

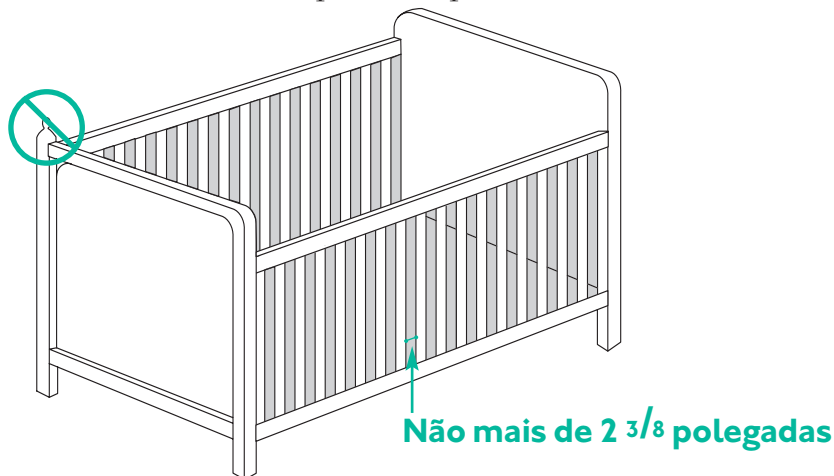
As cadeiras para bebés devem ficar voltadas (viradas) para trás, até que o bebé pese pelo menos 20 libras (ou 9 kg) e tenha um ano de idade. Apesar de ser natural querer estar perto do bebé, nenhum bebé ou criança pequena deve sentar-se no banco da frente. **Se o carro tiver airbags, nunca ponha o bebé no banco da frente.**

Se não tem ou não pode comprar uma cadeira de segurança para o automóvel, telefone para o 1-800-227-7233, para obter informações sobre programas que emprestam cadeiras. As cadeiras de segurança de segunda mão podem não ser seguras. Utilize apenas cadeiras de segurança novas que tenham uma etiqueta de segurança.

Para obter mais informações sobre cadeiras de segurança, telefone para a *Auto Safety Hotline*, com o no. 1-800-424-9393.

Dormir com segurança

A princípio, pode querer que o bebé durma num berço móvel (de vime) ou berço de embalar ao lado da sua cama. Quando o bebé ficar maior, poderá colocá-lo num berço normal de madeira. A maioria dos berços novos segue os critérios de segurança, mas mesmo assim precisa de verificá-los. Se possível, evite usar um berço antigo. Se não tem certeza se o berço do bebé está em boas condições, telefone para o 1-800-833-2669. Certifique-se de que:



- O espaço entre as tabuinhas não tem mais de 2 polegadas e $\frac{3}{8}$.
- A pintura não está a descascar e não contém chumbo.
- O colchão é firme e sem relevos.
- O colchão está bem instalado – não podem caber mais de dois dedos entre o colchão e o berço.
- A altura das grades é de, pelo menos, 26 polegadas, medidas a partir do colchão.
- Os postes dos cantos não têm mais de $\frac{1}{16}$ polegadas, incluindo as decorações.
- Os parafusos estão bem apertados e não falta nenhum deles.

Mantenha as grades levantadas e travadas sempre que o bebé estiver no berço. Não coloque o berço próximo de janelas, puxadores de persianas, cortinas, aquecedores e estantes com coisas que possam cair sobre o bebé.



Os recém-nascidos dormem de 12 a 20 horas por dia. Cada bebé tem um padrão de sono próprio. No começo, os bebés costumam dormir mais durante o dia que de noite. O seu bebé pode dormir várias pequenas sonecas ou menos sonecas, mas mais longas. Pode demorar algum tempo até que o padrão de sono do bebé se torne regular.

Quando os pais não conseguem dormir, toda a família sofre. Se está cansada demais, não conseguirá cuidar tão bem dos seus filhos. Tente dormir enquanto o bebé está a dormir. Para ajudar o bebé a dormir à noite, talvez seja preciso encurtar-lhe as sonecas durante o dia. Se tiver qualquer pergunta sobre o sono do bebé, converse com o médico, a enfermeira ou telefone para a *Parental Stress Line* (Linha directa de pais sob stress) com o número 1-800-632-8188.

Síndrome da Morte Súbita Infantil (SIDS)

A SIDS é a morte inexplicável de um bebê saudável. A SIDS é bastante rara.

Acontece, em geral, em bebês de 2 a 4 meses de idade. Não se sabe porque é que isso acontece, mas podem tomar-se algumas medidas para reduzir o risco de que isso aconteça.

- **Ponha o bebê a dormir virado de barriga para cima.**
- Use um colchão firme e sem relevos.
- Não coloque almofadas, colchas ou animais de pelúcia no berço do bebê.
- Use um lençol para berço feito à medida.
- Ponha o bebê a arrotar antes de o pôr na cama para dormir.
- Não vista o bebê com muitas roupas.
- Não aqueça o quarto demasiado.
- Não coloque o berço do bebê perto de uma janela.
- Não deixe ninguém fumar perto do bebê.
- Amamente o bebê.
- Se o bebê for prematuro ou estiver doente, pergunte ao médico qual será a melhor posição em que o bebê deve dormir.

O local mais seguro para o seu bebê dormir é no seu berço. Se quiser ficar perto do bebê durante a noite, traga o berço para o seu quarto, e ponha-o perto da sua cama. Assim, terá mais facilidade em alimentar e confortar o seu bebê, voltando depois a pô-lo no berço.

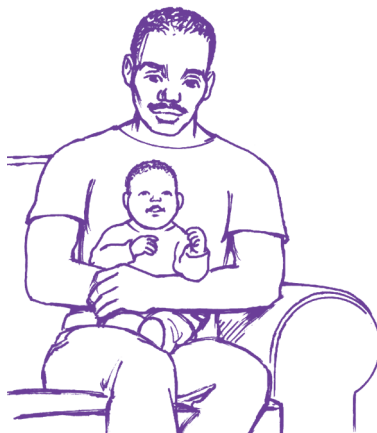
Para obter mais informações, telefone para a *SIDS Hotline* de 24 horas, com o número para emergências 1-800-641-7437.

Como cuidar do recém-nascido

Muito do que precisa saber sobre os cuidados a ter com o bebê, aprenderá com a experiência. Contudo, as seguintes informações poderão ajudar.

Como segurar o bebê

O bebê não será capaz de segurar a cabeça nos primeiros meses. Até lá, ele vai precisar da sua ajuda. Estas são algumas maneiras de como o pode segurar, mantendo sempre a cabeça do bebê bem apoiada.



Segure o bebê à sua frente para que ele possa ver o mundo.
Coloque uma das mãos debaixo das nádegas e a outra sobre o peito do bebê.



Segure o bebé contra o ombro – com uma das mãos debaixo das nádegas do bebé e a outra atrás da cabeça e do pescoço do bebé.



Segure o bebé com um braço – com a sua mão debaixo das nádegas do bebé e o seu braço e cotovelo a apoiarem a cabeça e o pescoço do bebé.

Dar banho e vestir o bebê

Durante as primeiras semanas, lave o bebê com uma esponja. Evite usar a banheira até que o cordão umbilical tenha caído e o umbigo tenha cicatrizado. Para dar um banho de esponja, coloque o bebê numa superfície firme e plana, tal como uma mesinha para mudar fraldas ou um balcão coberto por uma toalha. Cubra as partes do corpo do bebê que não estão a ser lavadas para que este não sinta frio.

Os bebés podem queimar-se com facilidade. Certifique-se de que a água do banho não está nem quente nem fria demais. Verifique a temperatura da água com a parte interna do seu pulso ou com um termómetro para o banho. Assegure-se de que o aquecedor de água está a 120°F (49°C) ou menos.

Antes de começar, prepare tudo o que vai precisar para o banho.

- Toallete macio e limpo para lavá-lo
- Toalhas
- Sabonete e champô suaves
- Roupas limpas
- Bolas de algodão novas
- Fralda limpa

Lave o couro cabeludo do bebê com champô, uma ou duas vezes por semana. Seque bem e não deixe que o champô lhe entre nos olhos.

Uma vez que o umbigo estiver cicatrizado, pode dar banho ao bebê na banheira ou numa pequena banheira para bebés. Segure no bebê com firmeza. Quando estão molhados, os bebés ficam escorregadiços. Suporte sempre a cabeça do bebê. Tenha paciência, porque alguns bebés ficam irritados, quando se põem dentro de água.

Não se esqueça: nunca deixe o bebê sozinho na água, nem sequer por um minuto. O bebê pode afogar-se rapidamente, mesmo com muito pouca água.

O banho de esponja ou na banheira:

1. Comece pelos olhos. Use uma bola de algodão molhada apenas com água morna e sem sabonete. Limpe delicadamente em volta dos olhos, limpando do nariz para fora.
2. Use uma toalha para limpar o rosto. Pode usar um sabonete suave para o rosto, mas não para perto dos olhos. Limpe **em volta** das orelhas, mas não limpe por dentro do ouvido.
3. Lave o pescoço, o peito, os braços e as pernas do bebê. Não se esqueça de lavar debaixo dos braços e entre as dobras da pele.
4. Por fim, limpe os órgãos genitais e as nádegas.
5. Com uma toalha limpa, seque-o delicadamente.

Vestir o bebê

O bebê pode mexer-se muito enquanto o veste. Use roupas fáceis de vestir e despir. Roupas com grandes aberturas no pescoço, roupas com molas de pressão, ou tecidos de malha ou que se podem esticar. Deixe a abertura do pescoço bem folgada antes de passá-la pela cabeça do bebê e tome cuidado ao colocar os braços pelas mangas. Vista o bebê de acordo com o clima e tal como você se veste. A temperatura do quarto onde o bebê dorme deve ser igual à do resto da casa.

Fraldas

As fraldas podem precisar de ser mudadas antes ou depois de cada mamada e cada vez que o bebé tenha um movimento intestinal. Isso pode significar até 8 mudanças de fralda por dia. Os pais podem optar por fraldas descartáveis ou de pano. Alguns bebés têm uma reacção alérgica a fraldas descartáveis ou aos sabões usados para lavar as fraldas de pano. Se o bebé tiver for alérgico, tente mudar de marca ou de tipo de fraldas ou o sabão utilizado.

Cuidados com o cordão umbilical (umbigo)

Para evitar que se infecte:

- Mantenha o cordão umbilical limpo e seco.
- Dobre a parte da frente da fralda para que fique abaixo do cordão umbilical.
- Limpe delicadamente com água morna a área em que o cordão umbilical se prende ao umbigo.

Em geral, o cordão umbilical cai entre 1 a 3 semanas depois do nascimento do bebé. Se a área em volta do umbigo se apresentar avermelhada, irritada, sangrar, cheirar mal ou se sair de lá qualquer líquido, telefone para o médico ou a enfermeira.

Cuidados com a circuncisão

Se o bebé foi circuncidado, poderá sentir-se dorido e sangrar um pouco. Coloque um pouco de vaselina numa gaze e envolva o pénis. Mude a gaze sempre que mudar a fralda. A fralda molhada pode irritar o pénis. A cicatrização da circuncisão pode levar entre 1 a 2 semanas. Se o pénis sangrar, cheirar mal ou se sair de lá qualquer líquido, telefone para o médico ou a enfermeira

Para mudar a fralda:

Mude a fralda do bebé com frequência para evitar o eritema (assadura). Precisarás de uma fralda limpa e de uma toalha macia, que esteja limpa e humedecida. Talvez possa precisar também de uma nova muda de roupa para o bebé.

1. Lave as mãos com água e sabão.
2. **Segure SEMPRE o bebé com uma mão.**
3. Tire a fralda suja.
4. Limpe o bebé:
 - ➡ As meninas devem ser limpas da frente para trás, para evitar espalhar os germes.
 - ➡ Não puxe o prepúcio para trás (pele que recobre o pénis) dos meninos que não foram circuncidados.
5. Seque bem o bebé.
6. Coloque uma fralda limpa.
7. Passe as fraldas de pano por água e coloque-as num recipiente coberto por uma tampa.
8. Coloque as fraldas descartáveis em sacos de lixo e deite-as fora.
9. Lave as mãos outra vez.

Eritema (assadura) das fraldas

Quase todos os bebés têm, uma vez por outra, o eritema das fraldas. Seguem-se alguns conselhos para tratar deste problema:

- Lave a área, usando sabonete suave e água, em vez dos toalhetes pré-humedecidos comerciais (*baby wipes*).
- Seque bem o bebé.
- Aplique vaselina ou um creme especial sobre a área afectada.
- Mude as fraldas com mais frequência.

Se a área afectada não melhorar dentro de alguns dias, telefone para o médico ou enfermeira.

Proteja o bebê do fumo de cigarro

Cuidar do bebê também significa protegê-lo. Mantenha a sua casa livre de fumo de cigarro. Peça que não fumem perto da criança. Os bebês que ficam expostos ao fumo de cigarro têm mais:

- Ataques de asma
- Infecções nos ouvidos
- Constipações
- Gripes
- Risco de SIDS
- Pneumonia
- Problemas de alimentação
- Alergias
- Hospitalizações

Se tiver deixado de fumar durante a gravidez, tente não recomeçar a fumar. O stress de ser mãe pode tentá-la a recomeçar. Existem muitos programas que podem ajudá-la a si e a outros membros da família a deixar de fumar. Pergunte ao médico ou à enfermeira ou telefone para a *Smokers Quitline* para deixar de fumar, com o no. 1-800-TRY-TO-STOP.

Nunca deve fumar enquanto pegar no bebê ou estiver a alimentá-lo. Se estiver a dar de mamar, fale com o seu médico ou com a sua conselheira de amamentação sobre como reduzir a nicotina no seu leite materno. Fumar faz diminuir a sua energia e reduz a quantidade de leite materno que pode produzir.

Fumar causa doenças e lesões. Os incêndios acontecem com mais frequência em casas de fumadores. Em caso de um incêndio, os bebês são os mais prejudicados.

Cuidados a ter consigo

É fácil pôr a sua saúde de lado quando se está a cuidar de um recém-nascido. Lembre-se de que o bebé precisa que **a mãe** esteja saudável. Pergunte ao médico ou à enfermeira como deve cuidar de si depois do nascimento do bebé. Não tenha pressa – levam-se pelo menos 6 semanas a recuperar do parto. Demora ainda mais quando se está a recuperar de uma cesariana. Limite as visitas de amigos e família. Aprenda a aceitar a ajuda que lhe for dada.

Poderá ter alguns pequenos problemas, como prisão de ventre, hemorróidas, ardor ao urinar e sentir o corpo todo dorido. Telefone para o médico ou enfermeira imediatamente caso sinta algo do que se segue:

- Perda de sangue que faça com que mude o penso higiénico de hora a hora, durante mais de algumas horas seguidas
- Perda de sangue vermelho vivo depois do quarto dia após o parto
- Uma nova dor ou uma dor intensa
- Febre acima de 100,4°F (38°C) durante oito horas
- Febre acima de 101°F (38,3°C)

Exame médico depois do parto e planeamento familiar

Deve submeter-se a um exame médico 6 semanas depois do parto. O médico ou a enfermeira irão observar a sua recuperação. Poderão ajudá-la a decidir sobre qual será o melhor método de planeamento familiar para si.

PODE engravidar imediatamente depois do nascimento do seu bebé. Os preservativos são o melhor método para não engravidar até que seja examinada pelo médico.

Não se esqueça de submeter-se a um exame médico todos os anos, incluindo exame aos seios e o exame de Papanicolaou.

Você não está sozinha

Cuidar de um bebê pode causar stress. Pode sentir-se esgotada. Terá menos tempo para cuidar da casa e para fazer outras coisas. Mas, o mais importante, é que cuide de si e do bebê.

Todos os novos pais precisam de ajuda e de apoio. Pode conseguir ajuda para cuidar da casa, para receber respostas a perguntas que tenha e para apoio emocional. Pode descobrir e fazer parte de um programa de consultas em casa, ligando para o *Children's Trust Fund*, com o no. 1-888-775-4543. Existem muitos outros recursos disponíveis:

- O médico ou enfermeira do bebê
- As enfermeiras do hospital em que nasceu o bebê
- Serviços de apoio de adopção, como a *Open Door Society* (Sociedade de Portas Abertas)
- A instrutora para o parto ou conselheira sobre amamentação
- A sua *Visiting Nurse Association* (Associação de Enfermeiras Visitantes) local
- Grupos de apoio para novas mães
- Grupos de apoio para mães que amamentam
- Aulas para os pais sobre como cuidar das crianças
- Grupos de ginástica depois do parto
- *Parental Stress Line* (linha directa para pais sob stress), com o no 1-800-632-8188
- “Doulas,” mulheres treinadas para fornecer apoio físico e emocional a mães com recém-nascidos ou grávidas e às suas famílias.

Para obter mais informações, consulte as páginas 181 e 206-209. Caso seja possível, peça ajuda à família e aos amigos. Estes podem trazer-lhe comida já pronta, ajudá-la nas compras, tomar conta das outras crianças ou cuidar do bebê enquanto descansa um pouco.

Depressão ou tristeza depois do parto

Durante as primeiras semanas após o nascimento do bebé, muitas mães sentem-se tristes, receosas ou confusas. Algumas mães sentem-se culpadas por chorar e por se sentirem tristes. Estas sensações, ou tristeza pós-parto, são **normais** e desaparecem depressa.

Precisa de atenção, tal como o bebé. O apoio emocional pode vir dos amigos, da família, de outras mães ou de grupos de apoio. Está a realizar um trabalho muito importante. Precisa de apoio para o fazer. Ajustar-se às mudanças da sua vida leva um certo tempo.

Por vezes, as novas mães têm sensações de tristeza e ansiedade que não passam depressa ou que pioram. Podem estar a sofrer de depressão pós-parto. Contacte o seu médico ou enfermeira se:

- Pensar em magoar-se a si mesma ou ao bebé
- Sentir que não consegue cuidar do bebé nem de si mesma
- Perder o interesse na vida
- Sentir-se ansiosa, amedrontada ou sem esperança
- Tiver dificuldade em dormir
- Não conseguir pensar claramente
- Não ter apetite
- Chorar com facilidade

Obter ajuda imediatamente é fundamental para si e para o bebé.

Coma como deve ser, agora que é mãe

Durante este tempo tão atarefado, é difícil concentrar-se na sua própria alimentação. Mantenha à mão alimentos saudáveis para snacks e refeições rápidas. Tente escolher uma variedade de alimentos dentro de cada grupo alimentar.

- **Frutos.** Tente comê-los congelados, enlatados ou secos e cerca do equivalente a 2 chávenas diariamente.
- **Legumes.** Tente comer diariamente o equivalente a 3 chávenas. Coma mais legumes verde-escuros, tais como bróculos e couve. Coma mais legumes cor-de-laranja, tais como cenouras e batatas doces. Coma mais feijão e ervilhas secos, tais como o feijão preto e as lentilhas.
- **Produtos lácteos e outros alimentos com cálcio.** Tente comer diariamente o equivalente a 3 chávenas de leite magro, iogurte ou queijo. Se não puder consumir produtos lácteos, escolha produtos sem lactose e/ou produtos aos quais foi acrescentado cálcio.
- **Cereais integrais.** Verifique os rótulos dos cereais, pão, arroz e massas. Veja se os cereais, tais como o trigo, a aveia, o arroz e o milho são considerados “integrais”. Pelo menos metade das suas 6 porções devem ser de cereais integrais.
- **Proteínas.** Opte por carnes magras e aves domésticas. Coma, também, mais peixe, feijão, ervilhas, nozes e frutos secos. Tente comer 2 a 3 porções de proteínas diariamente.

Vitaminas

Continue a tomar as vitaminas que estava a tomar durante a gravidez.

Para proteger a sua saúde e garantir outras gravidezes saudáveis, tome diariamente 400 microgramas de ácido fólico, que podem existir nos alimentos que come e uma vitamina. Os alimentos ricos em ácido fólico são:

- Espargos
- Feijão-frade
- Brócolos
- Cereais matinais, com suplemento de ácido fólico
- Verduras
- Ervilhas e feijões secos
- Sumo de laranja
- Espinafres

Tomar uma multivitamina básica diariamente também lhe proporcionará o ácido fólico de que precisa.

Manter a forma



O exercício físico é uma boa maneira de aliviar o stress e de conseguir ter mais energia.

Caminhar. É uma das maneiras mais fáceis de manter a forma. Leve o bebé a passear.

Use um vídeo de ginástica. Existem vídeos feitos especialmente para quem acabou de ter um bebé. Poderá encontrá-los na biblioteca do seu bairro. Enquanto estiver a fazer ginástica, coloque o bebé numa cadeirinha de balanço de bebé ou sobre uma colcha no chão. O bebé também vai desfrutar da música e da sua actividade.

Frequente uma aula de ginástica. Muitas organizações (YMCA/YWCA) e ginásios oferecem aulas de ginástica pós-parto. Alguns programas também têm uma zona onde alguém poderá tomar conta do bebé.

A sua nova família

Tudo muda quando um novo bebé entra na família. Todos têm novas funções e responsabilidades. Leva algum tempo até que os casais e as crianças mais velhas, amigos e parentes próximos se acostumem ao novo bebé. A própria percepção de si mesma muda quando se torna mãe.

O bebé precisa muito da sua atenção. Outros membros da família podem sentir-se postos de lado. Desde o começo, deixe que o bebé e a família tenham contacto e se conheçam. Se tem um companheiro, deixe-o passar algum tempo a cuidar do bebé. Peça-lhe que pegue no bebé ao colo e o embale, que lhe mude as fraldas ou que a ajude a alimentar o bebé.

Outras crianças na família podem sentir que não estão a receber atenção suficiente. Tente pôr de parte algum tempo para se dedicar somente a elas. Diga-lhes que gosta muito delas, embora esteja ocupada com o bebé. Tente incluir as outras crianças nas actividades e cuidados diários do bebé. Também podem ler ou desenhar juntos. Alguns minutos significam muito para uma criança.

Um bebé requer muito tempo e energia. Torna-se difícil para um casal encontrarem tempo para dedicar um ao outro. Tente respeitar os sentimentos do seu companheiro. Conversem. Diga ao seu companheiro o que precisa.

Terão que se adaptar, mas em pouco tempo o bebé deixará de ser um recém-chegado – fará parte da família.

**Quando outras
pessoas tomam
conta do seu
bebê**

Página para fotografias e notas

Selecione uma das opções abaixo para começar a trabalhar:

1. Adicionar uma nova fotografia

2. Adicionar uma nova nota

3. Editar uma fotografia existente

4. Editar uma nota existente

5. Excluir uma fotografia

6. Excluir uma nota

7. Imprimir a página

8. Salvar e encerrar a sessão

Quando outras pessoas tomam conta do seu bebé

Algumas vezes poderá decidir pedir a alguém para tomar conta do seu bebé. **Nunca o deixe ficar sozinho.** Poderá pedir a uma amiga de confiança ou a um familiar que tome conta dele enquanto estiver fora. Noutras ocasiões, pode pagar a uma pessoa para tomar conta dele ou deixá-lo numa creche ou jardim infantil. Seguem-se alguns aspectos que deve ter em conta quando a alguém que tome conta do seu bebé.

Escolher uma pessoa para tomar conta da criança

É importante escolher alguém que tenha maturidade suficiente para entender o que espera dela. Passe algum tempo com a pessoa que vai tomar conta da criança, para ver se os dois se sentem à vontade com ela. Observe como ela cuida da criança e como lhe responde. Faça perguntas sobre a experiência que tem com crianças, a que treino se submeteu e peça nomes e telefones de outras pessoas que possam dar referências.

- Deixe uma lista de instruções, com telefones de emergência e o número de telefone onde a podem encontrar.
- Certifique-se de que a pessoa que vai cuidar da criança sabe preparar o leite da mãe extraído, ou a fórmula.
- Peça-lhe que não fume e que mantenha a criança longe de quem fuma.

Pode ser elegível para receber uma ajuda financeira para pagar à pessoa que vai tomar conta da criança. Para obter mais informações sobre este programa do Departamento de Assistência Transitória (*Department of Transitional Assistance – DTA*), telefone para a sua agência do DTA ou para a Rede de Recursos e Encaminhamento para Creches e Jardins Infantis (*Child Care Resource and Referral Network*), com o no. 1-800-345-0131. Se deixar a criança em casa de outra pessoa, certifique-se de que o local é seguro. Consulte a página 75 para obter mais informações sobre como tornar a casa segura para a criança.

Escolher a creche ou o jardim infantil

Muitos pais deixam as crianças em jardins infantis para poderem trabalhar ou estudar. **Escolha um programa licenciado pelo *Office of Child Care Services* (OCCS)** [Agência de Serviços de Creches ou Jardins Infantis]. Esses programas são credenciados pelo estado, seguem certas normas e recebem fiscalização. Pode ligar para o OCCS, com o no. 617-988-6600, para pedir um relatório de queixas comprovadas contra um prestador desses serviços.

A *Child Care Resource and Referral Network* pode indicar que prestadores têm vagas e quais são os programas que a podem ajudar a diminuir as despesas do jardim infantil. Telefone para 1-800-345-0131.

As crianças podem entrar em dois tipos diferentes de programas licenciados: **jardins infantis em casa de família ou jardins infantis regulares**. O jardim infantil em casa de família é estabelecido numa casa particular. Os grupos de crianças em jardins infantis regulares são maiores, mas as crianças podem ser todas da mesma idade. No jardim infantil em casa de família, as crianças têm idades diferentes.

Antes de escolher um programa, vá conhecer o lugar. Veja se tanto você como o seu filho(a) se sentem à vontade lá. Converse com os pais de outras crianças que estão no programa. A experiência deles pode ajudá-la a tomar esta importante decisão. Escolha apenas alguém em quem possa confiar.

Pode ser difícil deixar a criança com outras pessoas, independentemente da idade que ela tem. Leva algum tempo para que todos se adaptem. Estas pessoas que tomam conta das crianças são profissionais treinados e estão lá para ajudá-la a si e à criança. Se estiver preocupada – **visite** o programa e **converse** com quem toma conta das crianças. Um bom programa vai sempre deixá-la entrar e observar o que se passa lá.

Lista de verificação para escolher um jardim infantil

Para escolher o programa mais adequado de jardim infantil, estas são algumas das coisas que deve observar:

- ☐ As outras crianças parecem contentes?
- ☐ O lugar, o equipamento e os materiais parecem limpos e seguros?
- ☐ Há material e equipamento suficientes? São adequados para a sua criança?
- ☐ Que tipo de treino e experiência têm os adultos?
- ☐ As pessoas que tomam conta das crianças trabalham bem juntas? Como se comunicam as que trabalham de manhã com as que trabalham de tarde?
- ☐ Como vão ajudar a criança a familiarizar-se com o programa?
- ☐ Quais são as regras de disciplina? Estas regras estão de acordo com as suas?
- ☐ Procure ver fotografias, desenhos, livros, quebra-cabeças e jogos que mostrem diferenças de famílias e de culturas.

- ❑ Como cuidam de crianças doentes? Que medidas tomam para proteger as outras crianças e o pessoal que trabalha lá?
- ❑ O programa satisfaz as necessidades especiais da criança e da sua família?
- ❑ Como podem os pais participar? Existem comités de orientação, cursos informativos, grupos de apoio ou eventos sociais?
- ❑ O programa é credenciado? Isso quer dizer que o programa é melhor que aqueles que requerem apenas padrões mínimos.
- ❑ Há adultos em número suficiente para cuidar das crianças?

Nos **jardins infantis em casa de família** deve haver, no mínimo, um adulto para cada 6 crianças. Se houver de 7 a 10 crianças, então deve haver, pelo menos, dois adultos.

Nos **jardins infantis e creches**, deve haver, no mínimo, 2 adultos para cada 7 bebés **ou** 9 crianças que estão a começar a andar (15 a 32 meses), **ou** um adulto para cada 10 crianças em idade pré-escolar (33 meses a 6 anos).

Quando estiver a procurar um lugar que tome conta do bebé ou criança pequena, pergunte se:

- Pode dar de mamar lá? Pode trazer leite do peito num biberão?
- Os bebés são sempre pegados ao colo quando tomam o biberão?
- Os bebés ficam em berços ou cadeirinhas para comer durante períodos prolongados?
- O programa é flexível ou a criança terá de cumprir as actividades de grupo?

**A criança está
a crescer**

Página para fotografias e notas

A criança está a crescer

Cada bebé tem uma personalidade própria. Observe, escute, pegue nele ao colo, converse e brinque com o bebé. Preste atenção. Os pais e as crianças aprendem muito uns com os outros.

Quando as necessidades da criança são satisfeitas, ela desenvolve um sentido de confiança. A criança deve sentir-se segura no seu mundo. Quando se sente segura, aprende e cresce ao experimentar coisas novas. O médico ou enfermeira podem sempre ajudá-la, respondendo às perguntas que tiver sobre o desenvolvimento da criança.

Esta secção contém:

- Um lugar para anotar as coisas que a criança faz pela primeira vez
- O que deve fazer se estiver preocupada
- Um lugar especial para cada consulta de rotina da criança ao médico
 - ➔ O que a criança pode fazer em cada idade
 - ➔ O que pode fazer para ajudar a criança
 - ➔ Coisas que podem fazer juntos
 - ➔ Um lugar onde anotar recordações
 - ➔ Preocupações comuns
 - ➔ O que esperar de cada consulta médica
 - ➔ Perguntas a fazer ao médico e à enfermeira
 - ➔ Um lugar para anotar o que quer lembrar-se sobre cada consulta
- O que a criança precisa para começar a escola
- Um lugar para anotar outras informações sobre a saúde da criança. Consulte as páginas 116-119.

Pela primeira vez

A criança:	Data	Idade
Sorri		
Ri		
Faz sons com a voz		
Rola		
Segura um brinquedo		
Responde ao seu nome		
Senta-se sem ajuda		
Primeiro dente		
Gatinha		
Agarra-se para se levantar		
Fica de pé sem ajuda		
Primeira palavra		
Anda, segurando-se		
Diz duas palavras juntas		
Acena com a mão		
Anda sem ajuda		
Rabisca		
Bebe de um copo		

A criança:	Data	Idade
Canta uma canção		
Come com uma colher		
Consegue responder a “Como te chamas?”		
Lê o primeiro livro com gravuras		
Diz o nome das formas: círculo, quadrado, triângulo		
Diz o nome das cores: vermelho, azul, amarelo		
Conta até cinco		
Identifica as pessoas em fotografias		
Sobe escadas sem ajuda		
Constrói uma torre com blocos		
Veste-se sozinha		
Pedala um triciclo		
Desenha figuras		
Lava as mãos e a cara		
Escova os dentes		
Primeiro dia de escola		
Cai o primeiro dente de leite		

Preocupações sobre o desenvolvimento da criança

Se está preocupada com o desenvolvimento do bebé, converse com o médico ou enfermeira. Pode também ligar para o *Early Intervention Program* (E.I.) [Programa de Intervenção Precoce]. Este é um programa estadual que cobre as crianças desde o nascimento até aos 3 anos de idade e que pode ajudá-la a avaliar o desenvolvimento da criança. Estes serviços são gratuitos e tem transporte disponível.

Poderão receber serviços do programa de Intervenção Precoce as crianças que:

- Nasceram prematuras
- Têm dificuldade em comer, ver ou ouvir
- Têm dificuldade em sentar-se, ficar de pé, andar ou falar
- Têm dificuldade em fazer coisas por si só
- Têm problemas de comportamento ou atenção
- Podem estar em risco devido ao lugar onde vivem
- Nasceram com alguma incapacidade ou problema de saúde que afecta o seu desenvolvimento

A Intervenção Precoce ajuda os pais a compreender o que a criança precisa para se desenvolver e ensina-lhes também maneiras de ajudar o seu filho a desenvolver-se. Além das avaliações e transporte, os serviços incluem:

- Consultas em casa
- Instrução de pais
- Encaminhamentos
- Grupos para crianças que começam a andar
- Grupos de pais e filhos
- Grupos de apoio para os pais
- Sessões de grupo ou individuais para atingir metas educacionais

Os serviços do programa de Intervenção Precoce são fornecidos por um grupo de profissionais que incluem fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e da fala e psicólogos de família, enfermeiras, assistentes sociais e professores. O grupo trabalha em conjunto com a família para determinar que tipo de ajuda é necessária e para desenvolver um plano de acção para a criança. Para mais informação sobre o programa de Intervenção Precoce mais perto de si, telefone para o no. 1-800-905-8437.

Se a criança tem mais de 3 anos e está preocupada, converse com o médico. Também pode pedir ao departamento escolar local que faça uma avaliação da criança para saber se esta precisa de serviços educacionais especiais. O departamento escolar deve assegurar que a criança recebe os serviços de que necessita. Se tiver perguntas a fazer, também pode telefonar para a *Federation for Children with Special Needs* (Federação para crianças com necessidades especiais) para pedir apoio, com o número 1-800-331-0688.



Um bebé saudável precisa de cuidados primários

Os cuidados primários são os cuidados de saúde de rotina que a criança recebe do médico ou da enfermeira. **Uma consulta de rotina ou de prevenção** é uma consulta de acompanhamento regular ao médico ou à enfermeira quando a criança não tem problemas de saúde. As consultas de rotina ajudam a manter a saúde da criança, evitando problemas ou tratando-os imediatamente.

O que é um provedor de cuidados primários?

O provedor de cuidados primários pode ser um(a):

- *Pediatra* — um médico que cuida de crianças e adolescentes
- *Médico de clínica geral e de família* — um médico que cuida de pessoas de todas as idades
- *Enfermeira licenciada* — uma enfermeira que cuida de crianças ou de famílias inteiras
- *Assistente médico* — um provedor que cuida de crianças ou de famílias inteiras

O provedor de cuidados primários:

- Fará exames gerais de rotina e análises de laboratório e administrará vacinas
- Acompanhará o crescimento e o desenvolvimento da criança
- Fará recomendações sobre como manter a saúde da criança
- Cuidará da criança quando esta estiver doente
- Irá encaminhá-la para especialistas, programas e serviços

Conversa com o provedor de cuidados primários da criança

A mãe é quem melhor conhece o seu filho(a). O médico ou enfermeira precisam da sua ajuda para proporcionarem à criança a melhor assistência possível. É função do seu provedor ouvir as suas preocupações e responder às perguntas que tiver. **Cabe-lhe a si a responsabilidade de representar as necessidades da criança.**

Se quiser receber mais informações, **faça perguntas ao provedor**. Não existem perguntas ridículas ou estúpidas. Se não compreende alguma coisa, peça que lhe expliquem. O médico ou a enfermeira não podem adivinhar se tem dúvidas, a menos que faça as perguntas. É uma boa ideia anotá-las de antemão. Alguns médicos reservam um período de tempo especial durante o dia para receberem telefonemas e responderem a perguntas.

Informações sobre a família podem ajudar o médico ou a enfermeira a cuidar da criança. Estes manterão essas informações confidenciais. Informe o provedor sobre:

- A sua saúde
- A saúde da sua família
- Preocupações com:
 - ➡ Disciplina e comportamento
 - ➡ Uso de álcool ou de drogas
 - ➡ Maltrato físico, emocional ou sexual
 - ➡ Stress, separação, perda ou trauma
- Qualquer consulta a hospitais, serviços de urgências ou outros médicos
- Qualquer outra coisa que ache que é importante

História clínica da família

Pode ser importante informar o médico ou enfermeira sobre a saúde da sua família. No entanto, se a criança é adoptada ou está simplesmente a ser criada consigo, talvez não disponha dessas informações. Anote o máximo de informação que conseguir da agência de adopção ou dos pais biológicos.

Anote quem na família (pais, irmãos, avós, tios) teve o seguinte:

Membro da família	Membro da família
Alergia	Hepatite
Anemia	Pressão arterial alta
Artrite	Doenças imunológicas
Asma	Problemas de aprendizagem
Cancro (câncer)	Doenças metabólicas
Fibrose cística	Incompatibilidade Rh
Depressão/ doenças mentais	Tuberculose
Diabetes	Outros problemas de saúde que requerem medicamentos ou tratamento:
Eczema	
Epilepsia / convulsões	
Doenças genéticas	
Glaucoma	
Problemas auditivos	
Doenças cardíacas	
Hemofilia	

Pode querer informar o médico ou enfermeira sobre outros problemas, tais como o consumo de tabaco, álcool ou drogas.

Programa recomendado de consultas de rotina



Durante o primeiro ano de vida, a criança deverá fazer um exame de rotina na 1^a-2^a semana de vida, aos 2, 4, 6, 9 e 12 meses. Depois disso, deve levá-la ao médico aos 15 e 18 meses e uma vez por ano, dos 2 aos 21 anos. Pode ser que o médico ou seguro de saúde recomendem um programa diferente.

As vacinas fazem parte de muitas consultas de rotina. Aos 2 anos de idade, a criança deve estar vacinada contra as seguintes doenças:

- Difteria
- Haemophilus influenzae tipo B (HIB)
- Hepatite B
- Influenza (gripe)
- Sarampo
- Papeira
- Tosse convulsa
- Doença pneumocócica
- Poliomielite
- Rubéola
- Tétano
- Varicela

Nunca se esqueça de trazer consigo a carteira de vacinação do bebê!

Uma a duas semanas de vida

O bebé pode:

- Olhar para a sua cara
- Reagir à sua voz e a outros sons
- Segurar no seu dedo
- Chupar a própria mão
- Dormir mais de dia que de noite

O que podem fazer juntos:

- Pegue no bebé ao colo e amime-o
- Cante e converse com ele
- Observe como ele responde aos seus olhos e à sua voz
- Massaje e acaricie o bebé

O que pode fazer:

- Dormir enquanto o bebé dorme
- Segurar bem o bebé durante o banho
- Assegurar-se de que o berço do bebé é seguro
- Segurar o bebé de forma que este veja a sua cara
- Proteger o bebé de temperaturas extremas

Recordações

Anote as coisas de que gostaria de lembrar-se sobre o bebé

Preocupações frequentes

Choro

O choro é um modo de comunicação dos bebés. Todos os bebés choram – alguns mais, outros menos. É normal os bebés estarem mais inquietos durante a noite. Os bebés costumam chorar mais por volta das 6 semanas de idade. Se acha que o bebé está com dores, telefone para o médico ou enfermeira. Nunca sacuda o bebé.

Segurar o bebé no colo não o deixará mimado. O bebé perceberá que existe alguém que cuida dele. Proceder das formas seguintes pode acalmar o bebé:

- Amime-o, conforte-o ou embale o bebé
- Converse com o bebé ou cante-lhe uma canção
- Dê-lhe de comer
- Faça-o arrotar
- Coloque-o num porta-bebés – daqueles que se ajustam na frente do corpo
- Mude-lhe a fralda
- Dê umas voltas com ele no carrinho de bebé ou no seu carro
- Passeie o bebé
- Ponha música suave a tocar
- Enfaixe-o ou enrole-o numa mantinha
- Balouce-o ou embale-o suavemente
- Deixe-o chuchar numa chupeta ou no dedo

É normal que se sinta tensa quando o bebé chora. Saiba reconhecer quando começa a ficar ansiosa. Planeie o que fazer numa situação destas. Para outras maneiras de lidar com o bebé quando este chora, consulte a página 63.

Consulta na 1ª ou 2ª semana de vida

O médico ou a enfermeira podem falar sobre:

- Como o bebé está a crescer
- Como conseguir apoio suficiente em casa
- Como se sente com o bebé
- Como tirar a temperatura
- Como saber se o bebé está a ser amamentado o suficiente
- Como acalmar um bebé agitado e com cólicas

Perguntas que os pais fazem:

- Como devo interpretar o choro do bebé?
- Como sei se o bebé está doente?
- Devo fazer alguma coisa quando o bebé tem a pele seca?
- Quando posso viajar com o bebé?

As suas perguntas:

Consulta na 1^a-2^a semana de vida

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: ____
dias ou semanas

Peso: ____ libras ____ onças

Comprimento: ____ polegadas

Tamanho da cabeça: ____ polegadas

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

Um mês

O bebé pode:

- Reconhecer vozes familiares
- Sustentar a cabeça por alguns segundos
- Chorar quando tem fome, frio, se sente molhado ou sozinho
- Ficar acordado por mais de uma hora
- Mexer os braços e as pernas
- Fazer ruídos com a voz
- Olhar para as pessoas e acompanhá-las com os olhos

O que podem fazer juntos:

- Chame o bebé pelo nome quando fala com ele.
- Cante e converse com ele.
- Leve-o consigo pela casa.
- Quando o bebé faz ruídos com a voz, converse com ele.
- Abrace-o muito e sorria muito para ele.

O que pode fazer:

- Aceitar a ajuda dos outros
- Marcar a consulta médica para depois do parto
- Aprender outras formas de lidar com o choro do bebé

Recordações

Preocupações frequentes

Como lidar com o choro do bebé

A maioria das vezes, o bebé acalma-se se lhe pegar ao colo ou se falar com ele. Contudo, se isso não funcionar e começar a perder o controle – faça uma pausa, mesmo que para isso tenha de deixar o bebé a chorar durante alguns minutos. Deixe-o num lugar seguro, como no berço e vá para outra divisão da casa. Ponha música a tocar, telefone a televisão ou vá tomar um banho. De 5 em 5 minutos vá ver como está o bebé. Para conseguir ajuda a qualquer momento, telefone para a linha directa de Pais sob Stress, com o no. 1-800-632-8188.

Sacudir o bebé **NÃO** fará com que ele pare de chorar. O cérebro de um bebé é muito frágil. Sacudi-lo pode causar problemas no cérebro, cegueira e até a morte. Seja o que for, **nunca bata nem sacuda o bebé.**

Se o bebé chora muito, procure ajuda entre amigos e família. Peça que tomem conta dele enquanto descansa. Pode perguntar ao médico ou à enfermeira o que deve fazer quando o bebé chorar. Eles poderão dar-lhe conselhos úteis. Não se sinta culpada por pedir ajuda. Tanto você como o bebé ficarão aliviados por tê-lo feito.

O bebé chorará menos à medida que for crescendo – o choro não vai durar sempre. Para obter mais informações sobre o choro, consulte a página 59.

Consulta de um mês

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- O aumento de peso do bebê
- Como proteger o bebê do sol
- Como manter o bebê longe do fumo do cigarro
- Como se sente com as mudanças na sua família

Perguntas que os pais fazem:

- Se estou preocupada com o bebê, quando devo ligar para o médico?
- O que posso fazer quando o bebê não pára de chorar?
- Devo dar vitaminas ao bebê?

As suas perguntas:

Consulta de um mês

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: ____
semanas

Peso: ____ libras ____ onças

Comprimento: ____ polegadas

Tamanho da cabeça: ____ polegadas

Vacinas:* _____

Outros exames médicos: _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

* As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Dois meses

O bebé pode:

- Fazer gluglu e suspirar
- Sorrir para si quando sorri para ele
- Agarrar brinquedos
- Erguer a cabeça e virá-la para o lado
- Passar de deitado de lado para de costas

O que pode fazer:

- Dar-lhe um guizo leve e seguro para ele segurar
- Assistir a uma aula sobre Reanimação Cardiopulmonar (CPR) de crianças
- Continuar a sustentar a cabeça do bebé
- Deitar o bebé de barriga para baixo quando estiver acordado para desenvolver aptidões motoras
- Não segurar líquidos quentes na mão enquanto pegar no bebé ao colo
- Incluir ginástica na sua rotina

O que podem fazer juntos:

- Coloque-o perto de si na cadeirinha de balouço de bebé. Não ponha a cadeirinha do bebé sobre a cama ou numa superfície mole, onde possa virar-se.
- Acolha o bebé com um sorriso e chame-o pelo nome. Fale com ele sobre o que está a fazer e a ver. Imita os sons que ele faz.
- Leia para o bebé.
- Inicie uma rotina para o adormecer, como dar-lhe banho, contar-lhe uma história, cantar uma música e colocá-lo no berço.
- Brinque com diversas coisas que ele possa tocar: um animal de pelúcia, um bloco de madeira, uma colher de metal.

Recordações

Preocupações frequentes

Que tipos de brinquedos são bons para o bebé?

Muitos brinquedos baratos e objectos domésticos podem divertir o bebé. Ele pode gostar de:

- Móveis de cores brilhantes ou fotos colocadas fora do seu alcance
- Guizos leves e agradáveis, mas resistentes
- Livros de figuras de tecido ou vinil
- Um espelho inquebrável
- Bonecas ou animais de pelúcia laváveis, sem partes que possam ser arrancadas.

Os bebés gostam de pôr tudo na boca. É muito fácil um bebé engasgar-se com objectos pequenos. Observe bem os brinquedos para ter a certeza de que são seguros. Veja se tem peças soltas ou objectos pontiagudos. Não deixe o bebé brincar com balões de borracha, porque os balões de borracha são a maior causa de asfixia nos bebés. Os balões brilhantes de poliéster (mylar) já são aceitáveis.

Para saber se um brinquedo é demasiado pequeno:

- Deixe-o cair no meio de um rolo vazio de papel higiénico.
- Se for suficientemente pequeno para atravessar o rolo, significa que o bebé poderá engasgar-se com ele.
- Não deixe que o bebé brinque com objectos muito pequenos.

Para mais informações sobre como prevenir a asfixia, consulte as páginas 150-151.

Consulta de dois meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Possíveis reacções a vacinas administradas ao bebé
- Como o bebé está a crescer
- Como os outros filhos estão a reagir ao novo bebé
- A temperatura adequada para o quarto do bebé

Perguntas que os pais fazem:

- Como devo falar com o bebé?
- Como consigo alguém para tomar conta do bebé quando for preciso?
- Com que frequência e quanto é que o meu bebé deve comer?
- Devo seguir os conselhos de amigos e família?

As suas perguntas:

Consulta dos dois meses

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____
semanas

Peso: _____ libras _____ onças

Comprimento: _____ polegadas

Tamanho da cabeça: _____ polegadas

Vacinas: * _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Quatro meses

O bebé pode:

- Erguer a cabeça e o peito
- Revirar-se
- Rir e dar gritinhos de alegria
- Colocar uma mão contra a outra
- Juntar as mãos e colocá-las na boca
- Babar-se
- Alcançar um brinquedo

O que podem fazer juntos:

- Coloque os brinquedos favoritos do bebé perto dele e deixe que ele os alcance.
- Ajude o bebé a familiarizar-se com outros adultos, como a pessoa que vai tomar conta dele e com amigos e pessoas da família. Deixe que outros o segurem no colo e conversem com ele.
- Leia histórias e cante canções.
- Faça perguntas ao seu bebé, como “Vamos dar uma volta?”

O que pode fazer:

- Verificar os detectores de fumo
- Prestar atenção ao bebé e imitar os sons que ele faz
- Conversar com o bebé enquanto lhe dá de comer ou o veste
- Manter as roupas do bebé e as cobertas suficientemente folgadas para que ele possa mexer-se de outras formas
- Tentar pôr de lado todos os dias um pouco de tempo só seu e fazer algo para si mesma

Recordações

Preocupações frequentes

Advertência sobre as aranhas



As aranhas podem ser perigosas. Mais bebés se magoam com aranhas do que com qualquer outro produto para bebés. Muitos desses acidentes acontecem quando os bebés caem de escadas ou tombam. Pense em usar um novo centro de actividade que se pareça com uma aranha, mas que **não tenha rodas**. O bebé pode ficar de pé, pular, olhar à volta dele e estar seguro.

As aranhas não são recomendadas, mas se decidir usar uma, certifique-se de:

- **Retirar as rodas para que o bebé não possa movimentar-se muito**
- Nunca deixar o bebé sozinho na aranha
- Bloquear as escadas e fechar as portas
- Deixar a aranha longe de pisos desnivelados e bordas de tapetes
- Nunca usar a aranha em áreas em que há fios eléctricos pendurados, fornos, tábuas de passar roupa, aquecedores e lareiras

Consulta dos quatro meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Possíveis reacções às vacinas que o bebé recebe
- Não dar o biberão no berço
- Padrões de sono
- Estabelecer rotinas para o bebé
- Como fazer contacto visual com o bebé
- Introduzir alimentos sólidos

Perguntas que os pais fazem:

- O que quer dizer quando o bebé se baba?
- Como sei se o bebé está a ouvir?
- Quando vão aparecer os primeiros dentes?
- Que posso dar de comer ao bebé?

As suas perguntas:

Consulta dos quatro meses

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano

Idade da criança: _____
meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Tamanho da cabeça: _____ polegadas

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

[illegible][illegible]

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Seis meses

O bebé pode:

- Reconhecer o próprio nome
- Levantar-se com a ajuda das mãos quando está deitado de barriga para baixo
- Ficar sentado e equilibrar-se por pouco tempo
- Erguer os braços para que lhe peguem ao colo
- Tentar levar o pé à boca

O que podem fazer juntos:

- Brinque às escondidas.
- Saiam juntos com frequência. Diga o nome das pessoas, dos animais e das coisas que vêem juntos.
- Ofereça-lhe brinquedos vindos de direcções diferentes, como de cima, detrás ou de lado, para que ele se estique, se vire ou gatinhe.

Recordações

O que pode fazer:

- Chamá-lo pelo nome com frequência
- Oferecer ao bebé leite materno, fórmula, água ou sumo num copo
- Faça algo que lhe dá prazer, tal como telefonar a uma amiga ou ir ao cinema

Preocupações frequentes

Como eliminar os perigos domésticos para o bebé para que a sua casa seja mais segura

- ☐ Cubra todas as tomadas eléctricas.
- ☐ Mantenha fora de alcance todos os fios eléctricos, facas e tesouras.
- ☐ Coloque fechos e fechaduras de segurança em todos os armários e gavetas que contenham objectos perigosos, como produtos de limpeza, álcool e outras drogas, medicamentos, vitaminas e produtos de beleza, como para maquilhagem.
- ☐ Certifique-se de que a tinta das paredes da sua casa não contém chumbo. Consulte as páginas 136-137.
- ☐ Coloque barreiras de segurança nas escadas.
- ☐ Mantenha bem fechadas as portas das casas de banho, da rua e de outras escadas.
- ☐ Certifique-se de que a temperatura do aquecedor de água não está acima de 120° F (49°C).
- ☐ Assegure-se de que não há nada que o bebé possa derrubar ou puxar sobre si mesmo, como toalhas de mesa, painéis ou chaleiras e fios eléctricos.
- ☐ Prenda as estantes, as cómodas e os armários à parede.
- ☐ Não deixe que o bebé brinque com balões, brinquedos pequenos e afiados ou sacos de plástico.
- ☐ Se possuir uma arma de fogo, mantenha-a descarregada e trancada. Guarde as balas noutro lugar.
- ☐ Instale grades de protecção em todas as janelas que estão acima do rés-do-chão. Consulte a página 146.
- ☐ Instale alarmes contra o fumo e monóxido de carbono. Consulte as páginas 139 e 148.
- ☐ Deixe próximo do telefone os números de serviços de urgência, incluindo o Centro de Controle de Venenos, 1-800-222-1222.
- ☐ Os artigos de primeiros socorros devem estar à mão.

Quando levar a criança a outros lugares, lembre-se que estes locais não são necessariamente à prova de crianças. Precisa de vigiar a criança com muita atenção para a manter segura:

- **Certifique-se de que a criança está num lugar em que não corre riscos.**
- **Certifique-se de que a criança está sempre acompanhada por um adulto de confiança.**

Consulta dos seis meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Evitar que o bebé caia, se engasgue ou se envenene
- Dentição
- Verificar se a pintura da sua casa contém chumbo
- A personalidade do bebé
- Medo de pessoas estranhas
- Suplementos de flúor para o bebé

Perguntas que os pais fazem:

- Quando é que o bebé começa a sentar-se ou a gatinhar?
- O bebé precisa de comer durante a noite?
- O bebé precisa de usar sapatos?
- O bebé deve dormir toda a noite sem acordar?

As suas perguntas:

Consulta dos seis meses

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: ____
meses

Peso: ____ libras ____ onças

Altura: ____ polegadas

Tamanho da cabeça: ____ polegadas

Vacinas:* _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Nove meses

O bebê pode:

- Levantar-se sobre as mãos ou joelhos
- Gatinhar ou arrastar-se sobre a barriga
- Afeiçoar-se a uma manta ou brinquedo especiais
- Passar um brinquedo de uma mão para a outra
- Ter medo quando não está por perto
- Atirar ou bater em brinquedos para ver o que acontece
- Pôr tudo na boca
- Folhear livros ilustrados
- Levantar-se e ficar de pé
- Acenar com a mão

O que pode fazer:

- Dizer o nome das coisas que o bebê pede com gritinhos – dizer “bolacha” enquanto lhe dá o que ele pediu
- Deixar que o bebê coma com as mãos e se suje
- Manter as rotinas diárias simples
- Deixar que o bebê lhe entregue um brinquedo
- Dar-lhe bastante espaço livre para ele explorar
- Juntar-se com outros pais e filhos
- Levar os filhos mais velhos a lugares especiais
- Assistir a uma aula especial para pais

Recordações

Preocupações frequentes

O que podem fazer juntos

O bebé está pronto a explorar activamente o seu próprio mundo.

- Role uma bola ao bebé.
- Cante e dance com o bebé.
- Vejam juntos uma revista ou um livro ilustrado, apontando e nomeando os objectos – bebé, cão, carro, flores, etc. O bebé vai gostar de ver as imagens coloridas e de aprender palavras novas.
- Deixe que o bebé brinque com objectos da cozinha: panelas, peneiras, colheres e copos plásticos para medida.
- Brinque ade “encher e esvaziar”. O bebé gostará de esvaziar uma caixa ou balde. Fora de casa, use um balde ou copo com areia ou água. Dentro de casa, use água na banheira, cubos pequenos ou outros objectos que sejam suficientemente grandes para que ele não se engasgue. No começo, o bebé pode não querer arrumar as coisas, mas à medida que for crescendo, isso pode fazer parte da brincadeira.



Consulta dos nove meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Deixar o número do Centro de Controle de Venenos perto do telefone
- Dar novos tipos de alimentos
- A hora de comer
- Dar ao bebé suplementos de ferro, se necessário
- Fazer testes para detectar o envenenamento por chumbo

Perguntas que os pais fazem:

- Que tipos de brinquedos são bons para o bebé?
- Como posso ajudar o bebé a ficar calmo quando saio?
- Devo escovar os dentes do bebé?

As suas perguntas:

Consulta dos nove meses

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano

médico ou enfermeira

Idade da criança: _____
meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Número de dentes: _____

Vacinas:*

Teste de chumbo: _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

[illegible]

Próxima consulta: ____ / ____ / ____ ____
 mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Um ano

O bebé pode:

- Dar alguns passos sozinho
- Imitar comportamentos que chamam a sua atenção
- Beber de um copo
- Levantar do chão coisas pequenas
- Apontar com o dedo
- Tentar subir escadas

O que pode fazer:

- Manter uma rotina para a hora da sesta e de dormir à noite
- Elogiar o bebé
- Verificar os detectores de fumo
- Dar-lhe oportunidades de brincar sozinho e com os outros

O que podem fazer juntos:

- Ajude o bebé a tocar nos seus olhos, nariz e boca com as mãos dele. Diga o nome de cada parte do corpo.
- Mostre-lhe livros com figuras de animais. Imita os sons dos animais.
- Faça brincadeiras de mãos e brinque de bater palminhas e às escondidas.
- Deixe o bebé sentar-se com a família durante as refeições.
- Ponha música a tocar e dance com o bebé.

Recordações

Preocupações frequentes

Ajudar o bebé a aprender palavras

O bebé começará a dizer palavras simples como “mamã” e “papá”. Com o tempo, ele vai apontar e dizer o nome de pessoas e de objectos. Em seguida dirá duas ou mais palavras juntas. Essas são as primeiras frases. As duas coisas mais importantes são:

Converse com o bebé.

Leia para o bebé.

- Quando o bebé disser uma palavra ou fizer um som, imite-o.
- Quando houver algum barulho em casa, converse com ele sobre isso: “Estou a ouvir o telefone a tocar”.
- Diga-lhe o que está a fazer: “Estou a colocar-te o cinto de segurança”.
- Use adjectivos para explicar as coisas: “Olha que cão bonito”.
- Use revistas e livros ilustrados. Conte histórias ou mostre as pessoas a fazer coisas da vida diária: “Estão a comer piza juntos”.
- Faça perguntas: “Queres mais maçã”?
- Quando o bebé aponta para algo com o dedo, ajude-o a dizer a palavra: “Queres a **bolacha** ou o **copo**”? Repita a palavra quando lhe der o que ele pediu.
- Evite falar como um bebé.
- Pode falar duas línguas em casa. Os bebés não ficam confusos.

Consulta de um ano

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Infecções de ouvido
- A rotina diária do bebé
- Usar leite integral
- Manter o bebé afastado do fumo do cigarro
- Mudar para um assento de segurança para criança no automóvel
- Como evitar acidentes

Perguntas que os pais fazem:

- Que medidas de precaução devo tomar quando levo a criança à piscina ou à praia?
- Como faço para que o bebé me obedeça?
- Como posso ajudar a criança a aprender palavras?
- Que posso fazer se a criança tiver prisão de ventre?

As suas perguntas:

Consulta de um ano

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano

Idade da criança: _____
meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Número de dentes: _____

Teste de tuberculose: _____

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

--

Próxima consulta: ____ / ____ / ____
 mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Quinze meses

A criança pode:

- Comer com uma colher
- Imitar outras pessoas
- Ouvir uma história
- Gostar de puxar ou empurrar brinquedos
- Dizer “não” para se sentir independente
- Apontar com o dedo para as coisas que ela quer
- Fazer garatujas no papel com um lápis

O que podem fazer juntos:

- Pegue na criança ao colo e afague-a – diga-lhe que a ama.
- Cante canções usando as mãos.
- Diga os nomes das sensações: triste, receoso, feliz, zangado.
- Pratique o subir e descer escadas, ficando perto dela ou segurando-a pela mão.
- Dê passeios curtos. Tenha cuidado com cães, entradas de garagens e ruas.
- Deixe-a tocar numa sentir uma toalha molhada, numa árvore áspera e numa manta macia. Leve-a para fora para que sinta a chuva, neve, relva e tijolos. Diga os nomes das várias sensações.
- Apresente-a a outras crianças.

Recordações

O que pode fazer:

- Usar sempre as mesmas regras
- Usar uma cadeira de segurança adequada para o carro
- Ser honesta – diga o que acha
- Respeitar quando a criança diz “não”
- Cortar os cordões de roupas com capuz para que a criança não se estrangule
- Dizer à criança que fica contente quando ela se comporta bem

Preocupações frequentes

Maior independência

À medida que a criança cresce, vai querer tentar fazer muitas coisas sozinha. Esta é uma etapa necessária para o seu crescimento. A criança está entusiasmada com o mundo. Quer conhecer tudo sobre ele.

Como mãe ou pai, a sua função é criar lugares seguros para a criança os explorar. Imagine como ela se sente contente quando as coisas funcionam como ela quer e irritada quando isso não acontece. Dê-lhe a oportunidades parade fazer as coisas sozinha. Deixe-a cometer erros. É assim que ela vai aprender. Pode oferecer-se para lhe mostrar como se faz ou para a ajudar a fazê-lo.

Quando quiser que a criança faça algo, dê-lhe bastante tempo para que ela complete o que começou. As crianças fazem coisas ao seu próprio ritmo.

- Prepare-a para que termine o que está a fazer. Diga-lhe: “Daqui a alguns minutos vais tomar banho.” Lembre-a disso novamente.
- Deixe que ela se decida sempre que possível: “Podes lavar as mãos na cozinha ou na casa de banho”.
- Não faça perguntas sujeitas a respostas que não deseja: “Vais guardar os brinquedos agora?”

Às vezes as crianças não podem fazer o que querem. Nessas situações podem fazer “birras” – é a forma de mostrar que estão frustradas e zangadas. Para mais informações sobre como lidar com essas birras, consulte a página 180.

Consulta dos quinze meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Ler para a criança
- Comunicar com honestidade com a criança
- O que pode esperar que a criança seja capaz de fazer
- Mostrar à criança como resolver divergências (conflitos) sem violência
- Ensinar a criança a lidar com decepções
- Juntar-se a um grupo de outras crianças para brincar

Perguntas que os pais fazem:

- O que devo fazer quando a criança diz “não”?
- Quando posso começar a ensinar a criança a deixar de usar as fraldas?
- Como posso ajudar a criança a ser mais calma?

As suas perguntas:

Consulta dos quinze meses

Data da consulta: ____/____/____ _____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ _____
 anos meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Número de dentes: _____

Teste de tuberculose (se não foi feito aos 12 meses): _____

Análise ao sangue: _____

Vacinas:* _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____ _____
 mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Dezoito meses

A criança pode:

- Dizer 15 ou 20 palavras
- Usar 2 ou 3 palavras juntas
- Ver fotos ou desenhos e dizer o nome das coisas
- Atirar uma bola
- Seguir orientações simples
- Ouvir uma história
- Dar abraços e beijos

O que podem fazer juntos:

- Dêem passeios com a família — no parque, no jardim zoológico, no aquário ou no museu para crianças.
- Façam tarefas simples juntas. Faça com que ela ponha a roupa suja no cesto ou que guarde as caixas de cereais ou os rolos de papel higiénico.
- Estimule a fantasia dela. Finja estarem a cozinhar com panelas ou use roupa velha para se fantasiar.
- Deixe-a explorar lugares seguros. Deixe-a procurar actividades novas.

O que pode fazer:

- Discutir regras com os outros membros da família
- Dar-lhe duas opções simples: “Queres leite ou sumo?”
- Escovar os dentes da criança
- Comprar um bacio para crianças
- Não esperar que a criança compartilhe os seus brinquedos
- Dar à criança tinta, lápis de cor, massa para modelagem e canetas que não sejam tóxicos

Recordações

Preocupações frequentes

Coisas que pode fazer com a criança

As crianças pequenas aprendem a brincar. Você e a criança podem:

- **Fazer massa para modelagem em casa.** Misturar, com as mãos, 3 chávenas de farinha, 1 chávena de sal, 3 colheres de sopa de óleo e 1 chávena de água. Acrescente corante próprio para alimentos e água, até que a massa fique macia e homogênea. Depois de usá-la, guarde-a no frigorífico num recipiente com tampa. A massa pode durar várias semanas.
- **Fazer blocos gigantes.** A criança pode colorir sacos de papel. Encha os sacos de supermercado com jornais amassados. Dobre a abertura de maneira que fique com forma de caixa. Feche-a com fita adesiva.
- **Fazer mistura para bolas de sabão.** Misture 4 chávenas de água, meia chávena de detergente líquido e uma colher de sopa de xarope de milho (*corn syrup*).
- **Pintar com os dedos.** Misture meia chávena de farinha maisena com uma chávena de água fria. Despeje essa mistura em 3 chávenas de água a ferver. Mantenha a água a ferver longe da criança. Mexa até ficar brilhante. **NÃO DEIXE QUE A CRIANÇA BRINQUE COM ESTA MISTURA ATÉ QUE A MISTURA ARREFEÇA.** Acrescente corante próprio para alimentos. Faça a pintura com os dedos sobre um tabuleiro ou papel brilhante especial.

Consulta dos dezoito meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Deixar de usar o biberão e a chucha
- Deixar que a criança tome decisões
- Limitar o tempo que a criança passa a ver televisão
- Dormir a sesta
- Dar alimentos nutritivos à criança

Perguntas que os pais fazem:

- É normal que a criança não compartilhe os brinquedos?
- Como estabeleço regras justas para a criança?
- A criança está a comer bem?

As suas perguntas:

Consulta dos dezoito meses

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: ____
 anos meses

Peso: ____ libras ____ onças

Altura: ____ polegadas

Análise ao sangue: _____

Vacinas:* _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
 mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Dois anos

A criança pode:

- Subir e descer escadas, um degrau de cada vez
- Dar um pontapé numa bola
- Querer fazer mais coisas sem ajuda
- Enfiar contas grandes
- Começar a tomar banho e a vestir-se sozinha
- Estar pronta a deixar as fraldas

O que podem fazer juntos:

- Dividir e organizar é divertido. Recorte fotos de revistas e separe-as em grupos. “Vamos fazer um grupo de coisas grandes e outro de coisas pequenas.” Faça perguntas sobre os recortes.
- Ajude a criança a encontrar maneiras de se acalmar – dê-lhe tarefas simples e tranquilas, como pintar, ler e brincar com massa para modelagem ou fazer um quebra-cabeças.

O que pode fazer:

- Mostrar interesse nas actividades da criança
- Saber que a criança vai brincar mais ao lado das outras crianças do que com elas
- Ajudar a criança a usar palavras para expressar os sentimentos que tem
- Saber que a criança ficará frustrada quando as coisas não acontecem como ela quer
- Evitar dizer “não” a tudo
- Informar-se sobre programas pré-escolares e o programa *Head Start*

Recordações

Preocupações frequentes

Como sei se a criança está pronta para deixar as fraldas?

Mais cedo ou mais tarde a criança estará pronta para usar o bacio ou ir ao banheiro. Não deve forçá-la. O seu trabalho consiste em observar sinais que indicariam que ela está disposta a tentar. Estar pronta significa muitas coisas. A criança pode estar pronta quando:

- Não molha as fraldas durante 2 horas ou mais de cada vez ou acorda seca depois das soneca
- Segue orientações simples
- Tem movimentos intestinais mais ou menos à mesma hora todos os dias
- Avisa-a, com palavras ou sons, que está quase a fazer xixi ou cocó
- Fica incomodada quando as fraldas estão sujas
- Consegue pôr e tirar as calças
- Mostra interesse

O deixar as fraldas é algo que a criança fará quando estiver pronta. Se precisar de ajuda, converse com o médico ou a enfermeira. Existem também livros e vídeos que podem ver juntos. Ensine a criança a lavar as mãos depois de ir à casa de banho.

O treino pode ser lento. Os problemas surgem quando os pais acham que a criança não está a aprender suficientemente depressa. Deixe que a criança determine o ritmo. Tenha paciência.

Consulta dos dois anos

O médico ou a enfermeira podem falar sobre:

- Visão e audição
- Masturbação
- Escolher programas de TV, filmes e jogos apropriados
- Os hábitos de saúde da sua família
- Escolher um programa pré-escolar ou o programa *Head Start*

Perguntas que os pais fazem:

- Como posso incentivar o bom comportamento da criança?
- O que posso fazer quando a criança faz uma birra?
- Quando devo levá-la ao dentista?

As suas perguntas:

Consulta dos dois anos

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: ____
anos meses

Peso: ____ libras

Altura: ____ polegadas

Teste de tuberculose: _____

Análise ao sangue: _____

Exame de audição: _____

Exame de visão: _____

Vacinas:* _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Três anos

A criança pode:

- Saber o seu próprio nome e idade
- Desenhar figuras geométricas
- Vestir-se sozinha
- Perguntar muito “porquê?”
- Pedalar um triciclo
- Brincar com os outros
- Brincar de faz-de-conta

O que podem fazer juntos:

Ir a parques de recreio que sejam limpos e seguros. Procure os que tenham:

- Superfícies lisas e plataformas com corrimão
- Balouços de borracha ou lona
- Trepadores com mais de uma maneira para subir e descer
- Escorregas que não tenham mais de um metro e meio de altura
- Plataformas com parapeitos
- Pintura que não está a descascar nem a cair
- Sem vãos onde se possam prender os dedos ou as mãos

Recordações

O que pode fazer:

- Elogiar frequentemente
- Marcar uma consulta no dentista para a criança
- Ir a sessões de leitura para crianças e visitar museus para crianças
- Ser paciente quando a criança pergunta “porquê?”
- Dar respostas simples
- Ensinar a criança a usar um capacete quando andar de bicicleta
- Usar palavras correctas quando falar das partes do corpo
- Ir à biblioteca local e obter um cartão para tirar livros

Preocupações frequentes

Faz-de-conta

Uma nova forma de pensar começa a desenvolver-se na maioria das crianças de 3 anos – a imaginação. O brincar é uma grande oportunidade de usar a imaginação. A criança pode fingir que é mãe ou pai, urso ou bebé. Pode fazer de conta que um sapato é um telefone, um carro ou uma garrafa. Os jogos de faz-de-conta ajudam a aprender.

A criança pode ter um amigo imaginário. Este amigo pode fazer as coisas que a criança sonha poder fazer. Os amigos imaginários são comuns. Não deve preocupar-se. Respeite a privacidade da criança. Amigos imaginários proporcionam à criança um modo seguro para ela experimentar quem quer ser.

A imaginação activa é saudável, mesmo quando muda o sentido verdadeiro. Uma história de faz-de-conta pode começar como sendo uma maneira da criança se sentir segura. Ela está a tentar lidar com as coisas da melhor forma que sabe. Tente entender o que está a acontecer e respeite as emoções dela. Se reagir com dureza, a criança pode desenvolver sentimentos de medo.

Consulta dos três anos

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Treino no uso do bacio
- Dar à criança algumas opções e controlo
- Usar uma assento especial no automóvel
- A fala da criança
- Mudanças ou tensões na sua família

Perguntas que os pais fazem:

- Não faz mal se a criança prefere brincar dentro de casa em vez de lá fora?
- O que posso fazer para acalmar os medos da criança?
- É normal que a criança se masturbe?

As suas perguntas:

Consulta dos três anos

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: ____
 anos meses

Peso: ____ libras ____ onças

Altura: ____ polegadas

Exame de visão: _____

Exame de audição: _____

Desenvolvimento da fala: _____

Pressão arterial: _____

Vacinas:* _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
 mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Quatro anos

A criança pode:

- Entender que os outros também têm sentimentos
- Falar das actividades diárias
- Fazer amigos
- Mostrar sentido de humor
- Escovar os dentes com ajuda
- Testar os limites
- Inventar rimas

O que pode fazer:

- Ensinar a criança a expressar as emoções com palavras
- Dar tesouras seguras, papel, lápis de cor e cola para que ela desenvolva a habilidade artística que tiver
- Limitar a televisão a uma hora por dia, ou menos
- Fazer perguntas sobre as suas actividades diárias
- Matricular a criança na escola pré-infantil

O que podem fazer juntos:

- Fale de como ela se pode proteger a si própria. Como nunca deve ir com estranhos. Como deve contar a um adulto de confiança se alguém toca nela de forma inapropriada.
- Depois de verem um programa de televisão juntas, converse com a criança sobre o que viu. Pergunte-lhe o que ela mais gostou.
- Ensine à criança que as pessoas têm culturas diferentes. Participe de festivais e comemorações na sua comunidade.

Recordações

Preocupações frequentes

Ajudar a criança a sentir-se bem consigo mesma

O amor-próprio ou a imagem de si próprio revelam a maneira como nos sentimos sobre nós próprios. É importante que a criança sinta que ela é amada e querida.

As crianças com um bom amor-próprio costumam:

- Ter um melhor desempenho escolar
- Cooperar bem umas com as outras
- Saber como expressar emoções
- Fazer amigos mais facilmente
- Tomar decisões saudáveis

Dedique tempo à criança

Diga-lhe que ela tem direito a sentir emoções fortes

Descubra actividades que a criança desempenha bem

Elogie o bom desempenho e incentive-a para que continue a tentar

Evite chamar nomes e evite fazer generalizações

Ensine-lhe as suas tradições de família e a sua cultura

Abrace-a e demonstre carinho

Trate a criança como gostaria de ser tratada – com respeito

Consulta dos quatro anos

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Preparar a criança para entrar na escola
- Ensinar a criança sobre pessoas estranhas
- Se as outras pessoas entendem o que a criança diz
- Cáries dentárias
- O que a criança gosta de fazer

Perguntas que os pais fazem:

- O que posso fazer para que a criança deixe de usar palavrões?
- Posso deixar a criança a brincar na casa dos seus amigos?
- O que devo fazer se a criança chupa no dedo?

As suas perguntas:

Consulta dos quatro anos

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: ____
anos meses

Peso: ____ libras

Altura: ____ polegadas

Exame de visão: _____

Exame de audição: _____

Pressão arterial: _____

Vacinas:* _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Cinco anos

A criança pode:

- Escolher os seus próprios amigos
- Saber o seu endereço e número de telefone
- Jogar jogos simples
- Desenhar uma pessoa
- Reconhecer letras e números
- Ser destra ou canhota
- Saltar, patinar, saltar à corda

O que podem fazer juntos:

- Andar de bicicleta, patinar no gelo, andar de patins sobre rodas com roupa e equipamento de segurança adequados. Usar sempre capacete de protecção.
- Fazer livros. Peça que a criança lhe conte uma história. Escreva-a nas mesmas palavras. Peça que ela inclua desenhos.
- Pratique a contar as coisas na sua casa. Conte o número de cadeiras, almofadas, espelhos ou escovas de dentes.
- Prepare a criança para entrar na escola. Leia livros sobre o primeiro dia de escola. Visitem juntas a nova escola. Pergunte-lhe o que ela acha da escola.

O que pode fazer:

- Fazer ginástica com a criança
- Dar-lhe tempo para que se adapte à nova escola
- Ler por pura diversão
- Conversar com frequência com os professores
- Pedir que ela lhe conte o que fez durante o dia
- Participar em actividades da escola

Recordações

Preocupações frequentes

Preparação para entrar na escola

Antes de entrar na escola, a maior parte da aprendizagem acontece enquanto a criança brinca. Estar pronta para a escola significa mais do que saber letras e números. As crianças precisam de se sentir seguras na escola e a conviver com outros.

- Incentive a criança a fazer muitas coisas diferentes
- Crie oportunidades em que ela não esteja perto de si
- Incentive-a a que se vista e use a casa de banho sozinha
- Deixe que ela cuide das suas próprias coisas
- Ensine-lhe as regras básicas de segurança: como atravessar a rua, andar de autocarro e brincar de maneira segura
- Encoraje-a a dizer o que ela precisa ou quer
- Dê-lhe oportunidades de brincar com outras crianças, de dar a vez aos outros e de partilhar os brinquedos
- Deixe-a fazer determinadas coisas sozinha
- Encoraje-a a terminar as tarefas começadas

Todas as crianças são diferentes – até numa mesma família. Na escola, a criança continuará a crescer segundo o seu próprio ritmo. Se a criança se sente consigo própria e com os outros, ela irá aprender.

Consulta dos cinco anos

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Como a criança está a crescer
- Preocupações com a segurança pessoal da criança
- Colocar o cinto de segurança quando estiver no carro
- O que acontece na sua família quando há desavenças

Perguntas que os pais fazem:

- Como posso facilitar a entrada na escola de uma criança tímida?
- Quantas horas deve a criança dormir por noite?
- Que tarefas domésticas posso dar à criança?

As suas perguntas:

Consulta dos cinco anos

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: ____
anos meses

Peso: ____ libras

Altura: ____ polegadas

Teste de tuberculose: _____

Vacinas:* _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Seis anos

A criança pode:

- Fazer tarefas domésticas regulares
- Ler algumas palavras
- Jogar jogos com regras
- Começar um passatempo predilecto
- Ter um “melhor” amigo
- Ser mais paciente
- Falar mais claramente sobre as emoções que tem

O que pode fazer:

- Dar à criança tarefas simples em casa
- Conhecer os amigos da criança e as famílias destes
- Arranjar um lugar tranquilo onde ela possa ler, escrever, desenhar e fazer os trabalhos de casa
- Certificar-se de que ela está num lugar seguro depois da escola
- Elogiar quando ela faz bem as coisas

O que podem fazer juntos:

- Ensine a criança a atender o telefone. Certifique-se de que ela não diz a estranhos quem está, ou não, em casa. Ensine-a a ligar o 911, em caso de emergência.
- Informe-se sobre equipas locais, aulas e grupos de recreação. Visite-os antes de inscrever a criança.

Recordações

Preocupações frequentes

Actividades físicas

As crianças gostam de se movimentar. O exercício físico ajudará a criança a manter a forma e o amor-próprio. O exercício proporciona coordenação, equilíbrio, força, velocidade, flexibilidade e a consciência espacial de si própria. Se a criança faz parte de um grupo, ela aprenderá a cooperação e o sentido de responsabilidade para com os outros.

À medida que a criança cresce, torna-se mais sociável, mais coordenada e mais capaz de seguir regras. A criança pode querer ter lições ou participar em desportos de equipa. Aulas de dança, ciclismo e caminhadas em grupo ou basquetebol na vizinhança são actividades que permitirão que se desenvolva fisicamente.

Algumas crianças preferem actividades desportivas, como futebol, basquetebol ou baseball. Outras preferem actividades individuais, como ténis, dança, ginástica ou natação. A criança experimentará diversas actividades antes de encontrar a que mais gosta. Pode ser que a actividade favorita da criança seja diferente da que imaginava para ela, mas o que importa é que ela se divirta.

Consultar a página 159, para obter informações sobre como evitar as lesões provocadas pela prática de um desporto.

Consulta dos seis anos

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

- Se a criança gosta da escola
- Quanto exercício físico a criança faz por dia
- As amizades da criança
- Refeições e snacks saudáveis

Perguntas que os pais fazem:

- O que posso fazer para ajudar a criança no desempenho escolar?
- Como lhe devo falar sobre sexo?
- O que devo fazer se a professora da criança me diz que ela não pára quieta?

As suas perguntas:

Consulta dos seis anos

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: ____ ____
 anos meses

Peso: ____ libras

Altura: ____ polegadas

Pressão arterial: _____

Outros exames: _____

Vacinas:* _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
 mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Manter a criança saudável na escola

A enfermeira da escola também faz parte do grupo que se preocupa com a saúde da criança e em deixá-la apta a aprender. É importante que a escola tenha informações sobre a saúde da criança.

Precisará fornecer as seguintes informações à escola:

1. Um **relatório médico**, de um exame feito no máximo 6 meses antes da criança entrar na escola. O médico ou a enfermeira poderão fornecer este documento escrito para que o entregue na escola ou peça à enfermeira da escola uma cópia do Registo de Saúde para as Escolas de Massachusetts e pedir que o provedor de saúde da criança o preencha.
2. Um **registo das vacinas da criança** – pode usar a Carteira de Vacinação de Massachusetts, caso esteja actualizada.
3. Um comprovativo de que a criança foi submetida a um **teste de envenenamento por chumbo**.
4. Os seus números de telefone, o número de outra pessoa que se possa contactar em caso de emergência, o nome do médico ou da enfermeira da criança e o nome do seguro de saúde.
5. Caso o médico ou a enfermeira achem que a criança possa **correr o risco** de tuberculose (TB), será feito um teste para comprovar a suspeita. Os resultados serão enviados à enfermeira da escola.

Se a criança sofre de algum problema especial de saúde, é importante que se encontre com a enfermeira da escola antes que a criança comece a frequentá-la. Juntas poderão desenvolver um plano para a criança chamado “Plano de Cuidados de Saúde Individualizado”. Dessa forma ela receberá os cuidados necessários durante o período em que estiver na escola.

Se a criança precisa de tomar medicamentos ou receber algum tratamento na escola, existem procedimentos especiais. A enfermeira da escola não pode dar nenhum medicamento à criança (com ou sem receita médica) sem o consentimento e a ordem expressa de um médico.

Se a criança tem problemas na escola, converse com o professor dela, o médico ou a enfermeira. Existem muitas coisas que podem ser feitas para ajudá-la. A sua família, a escola e o médico ou enfermeira podem trabalhar juntos para elaborar um plano ideal para a criança.



Informações médicas importantes

Use as próximas quatro páginas para anotar informações médicas sobre a criança.

REACÇÕES ALÉRGICAS

Data	Problema	Medicamento ou tratamento	Nome do médico ou do hospital

DOENÇAS SÉRIAS

Data	Doença	Medicamento ou tratamento	Nome do médico ou do hospital

PROBLEMAS MÉDICOS CRÓNICOS

Data	Problema	Medicamento ou tratamento	Nome do médico ou do hospital

HOSPITALIZAÇÕES

Data	Razão	Nome do médico ou do hospital

Página para notas



Manter-se
saudável

Manter-se saudável

Quando deve ligar para o médico

Deve telefonar para o médico ou para a enfermeira da criança quando tiver perguntas ou dúvidas. Quando telefonar para o médico, tenha a seguinte informação à mão:

- A temperatura da criança e como a mediu
- O número do telefone da farmácia
- O número de membro do seu seguro de saúde

Telefone, imediatamente, para o médico ou enfermeira se a criança tiver algum dos seguintes sintomas:

- Febre, em bebés com menos de 3 meses
- Febre de:
100,4° F (38°C) em bebés de 3 a 12 meses
103° F (39,4°C) em crianças com mais de 1 ano
- Febre que cause fraqueza e falta de energia
- Pescoço rígido ou convulsões
- Muitos vómitos ou diarreia
- Dores em geral ou dor de cabeça intensa
- Dificuldade em manter-se acordada
- Qualquer tipo de queimadura
- Sangue na urina ou nas fezes

Telefone para o médico dentro de 24 horas, se a criança tiver algum destes sintomas:

- Febre que dura mais de 3 dias
- Febre com vômitos frequentes
- Erupção cutânea
- Tosse que dura mais de 2 dias ou incomoda o sono da criança
- Dor de garganta que dura mais de 2 dias
- Falta de apetite recusando-se a comer

Os sintomas acima mencionados são apenas exemplos. Telefone sempre para o médico ou enfermeira se estiver preocupada, mesmo que seja durante a noite ou no fim de semana. Se achar que a criança precisa de ser examinada imediatamente, telefone para o médico ou enfermeira. Estes indicarão onde pode levá-la. Se não telefonar antes, pode ser que tenha de pagar por todos os cuidados médicos recebidos no serviço de urgências do hospital.

Se consultar o serviço de urgências de um hospital:

- Prepare-se para esperar
- Traga a carteira de vacinações da criança
- Traga o número do plano do seguro de saúde da criança
- Saiba se o seu seguro de saúde cobre este tipo de serviço

Para obter mais informações sobre urgências médicas, consulte as páginas 143-145.

Como tirar a temperatura

Pode usar um termómetro digital para tirar a temperatura da criança. Uma temperatura normal é cerca de 98.6° F (37°C). O termómetro digital fará um “bip” quando estiver pronto a ser lido. Existem três maneiras de tirar a temperatura da criança:

- Rectal (no meio das nádegas) – para bebés ou crianças pequenas
- Na axila – para crianças com menos de 5 anos
- Na boca – para crianças com mais de 5 anos

Temperatura rectal

A temperatura rectal é a mais exacta. Faça primeiro a imersão em vaselina da extremidade mais estreita do termómetro digital. A seguir, acomode a criança no seu colo, virada com a barriga para baixo. Segure o termómetro entre o polegar e os outros dedos. Introduza delicadamente o a extremidade do termómetro no ânus, até cerca de 1 polegada (2,5 cm). Não force a entrada do termómetro. Mantenha-o introduzido até ouvir o “bip”.

Temperatura na axila

A temperatura tirada na axila é um pouco menos exacta, mas é mais fácil de ser medida. Tire a camisa da criança, e coloque a extremidade mais estreita do termómetro no centro da axila. Abaixar o braço da criança e segure-o com firmeza de encontro ao corpo. Mantenha o termómetro imóvel até ouvir o “bip”.

Temperatura oral

Quando a criança tiver idade suficiente para manter o termómetro debaixo da língua sem o morder, normalmente por volta dos 5 anos, pode então “tirar a temperatura pela boca. Coloque a extremidade mais estreita do termómetro debaixo da língua com a boca fechada. Mantenha o termómetro imóvel até ouvir o “bip”.

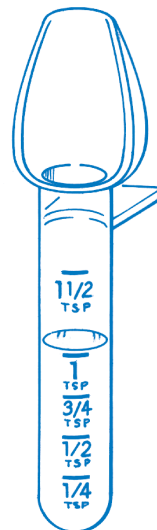
Como dar medicamentos

Quando der um medicamento:

- Fale com o médico antes de dar qualquer medicamento.
- Use a quantidade correcta, ou dose, na hora indicada. Pergunte ao médico qual a dose correcta.
- Verifique a data de validade no frasco ou embalagem. Não use medicamentos que estejam caducados.
- Dê sempre o medicamento até ao fim, como receitado pelo médico, mesmo que a criança pareça estar melhor.
- Nunca diga que o medicamento é um doce ou rebuçado.
- Tenha paciência. Muitas crianças não gostam de medicamentos.
- Nunca deixe os medicamentos ao alcance da criança. Guarde-os bem tapados.
- Nunca dê à criança o medicamento destinado a outra pessoa.

Por boca (via oral)

- Leia, com atenção, o rótulo para saber quanto e quando dar o medicamento.
- Meça a dose que precisa de usar. Use uma colher especial para medicamentos ou um conta-gotas. Poderá encontrá-los à venda nas farmácias.
- Se a criança cuspir o medicamento, pergunte ao médico o que deve fazer.
- Se a criança tem dificuldade em engolir comprimidos, esmague-os até ficarem em pedacinhos e misture-os com gelado ou puré de maçã.



Gotas para os ouvidos

- Deite a criança de lado e puxe, delicadamente, a orelha para trás.
- Coloque o número exacto de gotas necessárias.
- Tente manter a criança nesta posição durante um minuto, para que as gotas penetrem no ouvido.

Colírio ou pomada para os olhos

- Deite a criança de barriga para cima, coloque o dedo debaixo do olho e puxe, delicadamente, a pálpebra inferior.
- Coloque o colírio ou a pomada no olho ou na pálpebra inferior, sem tocar no olho ou nas pestanas com o conta-gotas ou o tubo da pomada.

Gotas para o nariz

- Deite a criança de barriga para cima.
- Coloque o número correcto de gotas.
- Para sprays nasais, a criança pode estar sentada ou de pé.

Supositórios

Os supositórios são medicamentos colocados no ânus da criança.

Não coloque um supositório na criança sem instruções específicas do médico.

Dentes saudáveis

Todos os dentes de leite e alguns dentes permanentes são formados antes do nascimento. Desde o início, é importante cuidar dos dentes da criança.

Do nascimento aos 6 meses

- Depois das mamadas, pode limpar as gengivas da criança com um pano húmido, macio e limpo.
- Usar chupetas e chupar os dedos é natural. Mantenha-os sempre limpos. NUNCA ponha a chupeta na sua boca para limpá-la, pois isto pode disseminar micróbios que causam a cárie dentária. NUNCA cubra a chupeta de mel ou de outras substâncias doces.
- Os primeiros dentes costumam aparecer entre os 6 e os 12 meses. Os sinais de dentição podem ser: baba, erupção cutânea no rosto ou no queixo, o morder constante de coisas, nariz a pingar, choro, dor e irritabilidade, agitação durante a noite ou mamadas e diarreia. Esses podem ser também sinais de que a criança está doente. Telefone para o médico ou enfermeira se estiver preocupada.
- Quando os dentes do bebé começarem a nascer, dê-lhe algo para morder. Tente dar-lhe um brinquedo apropriado para morder, macio e gelado, uma toalha limpa e gelada ou uma bolacha para dentição. NÃO USE geles nem pomadas anestésicas ou álcool nas gengivas do bebé.
- Contacte o *Department of Public Health, Office of Oral Health* (Departamento de Saúde Pública, Saúde Oral) para saber se a água da sua comunidade tem flúor, telefonando para 617-624-6074. Se a água da sua comunidade tiver flúor, o seu bebé não precisa de suplementos de flúor.
- Pergunte ao médico ou à enfermeira se deve usar suplementos de flúor. O flúor evita a cárie dentária.
- NÃO ponha sumo nem bebidas açucaradas no biberão do bebé.
- NÃO deixe o bebé adormecer com o biberão.

Dos seis aos doze meses

- Evite que a criança desenvolva cáries dentárias por causa do biberão. Não dê biberões com sumo, leite, fórmula nem bebidas açucaradas na hora de dormir.
- Com uma escova macia, comece a escovar os dentes da criança depois de comer. Use só um “vestígio” de pasta de dentes com flúor. Não faz bem ao bebé engolir pasta de dentes.
- Evite doces ou snacks pegajosos, como frutas secas, passas de uvas ou rebuçados ou doces. Ofereça pequenos pedaços de frutas, legumes e queijo, como snacks.
- Se dá um doce ao bebé, dê-lhe uma vez só e não durante todo o dia.
- Se a criança se magoa ou está a sangrar da boca, telefone imediatamente para o médico.

Acima de 1 ano

- Marque a primeira consulta da criança no dentista.

Entre os 3 e os 5 anos

- Se a criança ainda não foi ao dentista até agora, chegou o momento de levá-la.
- A criança deve receber uma limpeza aos dentes de 6 em 6 meses, a não ser que o dentista recomende outro programa.
- Se a criança chuchar nos dedos aos 5 anos, comece a convencê-la subtilmente a deixar de o fazer.

Para encontrar um dentista, pergunte ao médico ou à enfermeira, ao pessoal do centro de saúde local da comunidade ou telefone para a *Massachusetts Dental Society* (Sociedade Dentária de Massachusetts), com o número 1-800-342-8747, ou para o *Department of Public Health, Office of Oral Health*, com o número 617-624-6074. Alguns seguros de saúde pagam por alguns serviços de cuidados dentários. A *MassHealth* paga pelos cuidados dentários fornecidos pelos dentistas participantes no Programa Dentário da *MassHealth*. Telefone para o número 617-624-5621 para obter mais informações.

Ouvidos saudáveis

É importante certificar-se de que os ouvidos da criança estão saudáveis. Os bebés e as crianças com problemas de audição podem ter também problemas de fala e de linguagem. Alguns bebés nascem com problemas de audição, enquanto outros começam a ter problemas à medida que crescem. Os problemas de audição podem ser temporários ou permanentes e podem resultar de infecções nos ouvidos, acidentes ou doenças.

O médico ou a enfermeira farão um teste de audição à criança no hospital ao nascer e durante as consultas de rotina. Converse com o médico ou a enfermeira caso a criança não responda a ruídos. Esteja atenta aos seguintes sinais:

- ☐ História de problemas de audição na família
- ☐ Doença, acidente, drogas ou medicamentos durante a gravidez o
- ☐ Nascimento prematuro
- ☐ Problemas físicos de nascença
- ☐ Meningite
- ☐ Esfregar ou puxar as orelhas com frequência
- ☐ Infecções de ouvido, constipações ou alergias pelo menos uma vez por mês
- ☐ A criança não aprende como as outras crianças da mesma idade

As infecções nos ouvidos podem ser muito dolorosas. Os sinais possíveis são: febre, dor de cabeça, vômitos, choro, puxar a orelha, segurar a cabeça ou corrimento de líquido mal cheiroso do ouvido. Se acha que a criança tem uma infecção nos ouvidos, telefone imediatamente para o médico ou para a enfermeira. Se o médico receitar algum medicamento, complete o tratamento ou siga as instruções do médico.

Olhos saudáveis

A criança deve ter a visão examinada durante as consultas de rotina ao médico. O exame é a maneira mais fácil e sem dor de verificar se existem problemas de visão. Se algum problema for encontrado, a criança precisará de um exame completo de visão.

Também deve estar atenta a possíveis problemas. A criança não saberá dizer se tem dificuldade em ver. Certifique-se de informar o médico ou enfermeira se a criança apresentar alguns destes sinais:

- ☐ Pisca ou esfrega os olhos com frequência
- ☐ Pende a cabeça para o lado
- ☐ Deixa os olhos semicerrados
- ☐ Tropeça, cai e colide com objectos
- ☐ Tem dificuldade em usar pequenos brinquedos ou ferramentas
- ☐ Coloca a cara muito próximo dos brinquedos ou livros
- ☐ Tem os olhos irritados, avermelhados ou lacrimosos

Para ajudar a criança a ter uma boa visão:

- Incentive brincadeiras activas, ao ar livre, como pular e correr.
- Limite o tempo em frente da televisão. Quando a criança está a ver televisão, faça com que fique, no mínimo, a 8 pés (2 metros e meio) de distância.
- Estimule a criança a brincar com quebra-cabeças, lápis de cor, tesouras, jogos de passar um fio pelos buracos e cubos.
- Tenha em casa uma boa iluminação para evitar o cansaço dos olhos.

Alergias

A alergia é uma má reacção a alguma coisa, como a um determinado alimento ou a pêlos de animal. As reacções alérgicas mais comuns são:

- Nariz a pingar
- Olhos irritados e lacrimejantes
- Erupção da pele que provoca comichão
- Dificuldade em respirar

Algumas pessoas são alérgicas a uma ou mais das seguintes coisas:

- Pó
- Pólen de árvores, mato e flores
- Mofo de plantas, relva morta e folhas
- Pêlo e penas de animais
- Veneno de insectos, como a picada de uma abelha
- Alimentos, como ovos, nozes, chocolate, mariscos, leite de vaca, morangos e trigo
- Fumo de cigarro e outros produtos derivados do tabaco
- Medicamentos ou produtos químicos

Se acha que a criança tem algum tipo de alergia, converse com o médico ou enfermeira. A maneira mais fácil de tratar uma alergia leve é ficar longe daquilo que causa a reacção. Para outros tipos de alergias, a criança pode precisar de tomar medicamentos. Algumas crianças precisam de usar pulseiras de alerta médico. Algumas alergias podem causar problemas graves. Para esses tipos graves de alergias, o médico pode receitar medicamentos para que trate imediatamente a reacção alérgica.

Asma

A asma é uma doença dos pulmões. As pessoas com asma têm as vias aéreas dos pulmões muito sensíveis. Durante um ataque de asma, as vias aéreas ficam mais estreitas, inchadas e com muco. Torna-se difícil expelir o ar dos pulmões. Isso causa problemas respiratórios.

Preste atenção a alguns dos sinais da asma — *Cada pessoa pode apresentar diferentes sinais de aviso. Se notar alguns deles, telefone para o médico.*

- Falta de ar
- Respiração acelerada
- Pele pálida ou azulada
- Dificuldade em dormir
- Cansaço
- Pieira – um som sibilante ao expirar o ar
- Choro fraco do bebê
- Tosse - pior à noite, depois de exercício físico, num quarto com fumo de cigarro ou ao ar frio
- Dificuldade em respirar, falar, andar ou brincar
- Dor ou aperto no peito

O que provoca a asma

Existem alguns factores que podem provocar um ataque de asma. Cada pessoa reage de uma forma diferente.

- Poluição do ar
- Gatos, cães, pássaros, ácaros, roedores e baratas
- Fumo de cigarro, fumo de um forno a lenha ou produtos químicos, como o perfume
- Ar frio
- Constipações e gripes
- Exercício físico
- Pólen, poeira caseira, bolor, mofo ou relva

Se a criança tem asma, a mãe e o médico devem elaborar um plano para que ela seja controlada. Na maioria das vezes, o plano de controlo da asma inclui tanto o tratamento como o evitar as coisas que a provocam. O médico ou a enfermeira dirão o que deve fazer. É possível que o seu médico use o *Massachusetts Asthma Action Plan* (Plano de Acção para a Asma de Massachusetts), para a ajudar a tratar a asma de que a criança sofre. Cópias deste formulário podem ser entregues à enfermeira da escola e a outras pessoas que tomam conta da criança. Também precisa de explicar às pessoas que tomam conta da criança o que devem fazer.

O que pode fazer para controlar a asma em casa

- Mantenha a casa limpa e sem pó
- Mantenha a criança afastada de:
 - ➡ Animais de estimação
 - ➡ Tapetes e carpetes
 - ➡ Animais embalsamados
- Cubra o colchão da criança com uma cobertura de plástico apropriada
- Certifique-se de que tem em casa medicamento suficiente para tratar a asma. Lembre o médico quando o medicamento estiver a acabar ou quando não tem mais para reposição.
- Apanhe a vacina contra a gripe.

Segurança ao sol

A exposição demasiada ao sol pode ser perigosa, especialmente para as crianças. Mesmo crianças com a pele escura precisam de protecção. Ficar debaixo do guarda-sol ou à sombra não é protecção suficiente. Proteja também a criança de outras maneiras.

- Não use protector solar em bebés com menos de 6 meses. Quando o bebé estiver ao ar livre, cubra as áreas expostas da pele do bebé e cubra a cabeça do bebé com um chapéu.
- Ponha sempre protector solar quando a criança ficar exposta ao sol, mesmo no Inverno. Use um protector solar com factor de protecção de 15^a 30. Meia hora antes de sair de casa espalhe bem o protector em todas as áreas expostas da pele.
- Vista a criança com roupas folgadas que cubram os braços e as pernas.
- Entre as 10 da manhã e as 3 da tarde, mantenha as crianças fora do sol tanto quanto possível.
- Obrigue a criança a usar um chapéu de abas largas.
- Proteja-a também em dias nublados – o sol pode ser igualmente forte nesses dias.
- Depois de nadar, aplique mais protector solar.



Como evitar o envenenamento pelo chumbo

O envenenamento pelo chumbo é uma doença causada ao ingerir-se ou respirar-se pó de chumbo. É muito perigosa, especialmente para crianças com menos de 6 anos. O envenenamento pelo chumbo pode causar lesões permanentes ao cérebro, aos rins e ao sistema nervoso de uma criança. Até mesmo pequenas quantidades de chumbo podem causar problemas sérios de comportamento e aprendizagem. O médico fará um exame à criança para detectar a presença de chumbo.

O primeiro exame para a detecção de chumbo no seu filho é feito entre os 9 e os 12 meses. Depois disso, até os 4 anos, é feito um exame anual durante as consultas médicas de rotina. Precisa de apresentar um comprovante desses exames para que o seu filho possa entrar para a creche ou para o jardim da infância.

Se o seu médico achar que o seu filho está exposto a um alto risco, ou se vive numa comunidade de alto risco, esses exames serão feitos com mais frequência. Pode inteirar-se da lista de comunidades de alto risco se telefonar para o Programa Infantil de Prevenção de Envenenamento pelo Chumbo (*Childhood Lead Poisoning Prevention Program*) com o no. 1-800-532-9571, ou se consultar www.mass.gov/dph/clppp.

A melhor forma de evitar o envenenamento pelo chumbo é encontrar o chumbo antes que a criança o faça! Chame um inspector licenciado para examinar a sua casa. Se o lugar onde mora é alugado, peça ao proprietário uma cópia do relatório de inspecção do chumbo. De acordo com a lei, o proprietário **tem que** dizer-lhe se existe alguma tinta de chumbo. Se a casa ou apartamento tiverem sido construídos antes de 1978, telefone para a junta de saúde local (*Board of Health*) e peça que alguém venha verificar o chumbo.

A maioria das crianças intoxica-se com pó e tinta de chumbo de residências antigas. O pó de chumbo pode cair nas mãos e nos brinquedos que as crianças põem na boca. As crianças costumam comer, mastigar ou chupar superfícies contaminadas, tais como o parapeito da janela e o batente da porta. Além da tinta, o chumbo também pode ser encontrado em:

- Poeira e terra
- Pilhas (baterias)
- Água potável
- Cosméticos e tintas para cabelo
- Algumas mini-persianas importadas de vinil, sem brilho
- Brinquedos, móveis e equipamento de parques pintados, fabricados antes de 1978
- Roupas contaminadas no ambiente de trabalho dos pais
- Alguns medicamentos caseiros
- Algumas pastilhas antiácidas
- Material de arte e pintura
- Alguns objectos de cerâmica, pratos e copos decorativos

A **Lei do Chumbo de Massachusetts** (*The Massachusetts Lead Law*) determina que o chumbo seja eliminado ou fique protegido em qualquer residência construída antes de 1978, caso nela viva uma criança com menos de 6 anos. Os proprietários não podem despejar ou recusar ninguém por causa da pintura com chumbo. A eliminação do chumbo deve ser feita por um profissional licenciado. Se mora num apartamento, é função do proprietário contratar e pagar um inspetor ou alguém que elimine o chumbo. Se é proprietário da sua residência, existem verbas disponíveis para ajudá-la a eliminar o chumbo da sua casa. Para mais informações, telefone para o Programa Infantil de Prevenção de Envenenamento pelo Chumbo, no 1-800-532-9571.

- **Mantenha as crianças afastadas de pintura que está a descascar ou a cair.** Cubra o local que está com a tinta solta com papel de parede ou lambril. Não use lixa de parede – o ar ficará cheio de pó de chumbo.
- **Limpe as lascas da pintura e o pó com uma esponja ou pano molhado e um produto de limpeza chamado TSP.** O TSP pode ser obtido na maioria das lojas de ferragens. Também pode usar sabão de máquina de lavar pratos que contenha fosfato. Não use o aspirador de pó na limpeza, porque o pó de chumbo volta ao ar.
- **Tenha muito cuidado ao fazer remodelações na casa.** Uma das causas principais de contaminação é o pó que se levanta quando se fazem remodelações na casa.
- **Deixe a água da torneira correr**, durante vários minutos, até que sinta que está fria. Use apenas água fria para cozinhar ou preparar bebidas.
- **Lave, regularmente, as mãos e os brinquedos da criança.**
- **Dê à criança uma dieta rica em ferro, cálcio e vitamina C** — esses alimentos podem evitar que o organismo absorva o chumbo.

Ferro

Carne magra
Feijão
Legumes de folhas verdes
Cereais enriquecidos
com ferro

Cálcio

Leite e iogurte
Queijo
Espinafres
Brócolos

Vitamina C

Sumos de fruta
Laranjas
Tomates
Mangas

Monóxido de carbono

O monóxido de carbono (CO) é um gás sem cor, gosto ou cheiro. É muito perigoso. A intoxicação com monóxido de carbono pode levar à morte. O monóxido de carbono está presente quando são queimados combustíveis como gás, madeira, querosene, óleo ou carvão. Qualquer aparelho que queima combustível, como aquecedores (*heaters*), geradores ou forno a lenha, podem causar intoxicação se não funcionam bem. As crianças intoxicam-se mais rapidamente do que os adultos.

- NUNCA use o fogão ou forno a gás para aquecer o ambiente.
- NUNCA use aparelhos que queimam combustíveis num ambiente fechado.
- NUNCA queime carvão dentro de casa ou na garagem.
- NUNCA deixe o carro ligado dentro da garagem.
- NUNCA tente consertar nenhum aparelho que queime combustível.
- NUNCA deixe uma criança ou animal de estimação dentro do carro com o motor ligado.
- NUNCA durma no carro com o motor ligado.
- No inverno, verifique SEMPRE se as condutas de ventilação e os tubos de escape não estão bloqueados. Se estiverem bloqueados o CO pode entrar na sua casa ou carro.
- **USE um alarme de CO para saber se tem o CO dentro de casa.**

Os sintomas de intoxicação por monóxido de carbono podem ser parecidos com os de uma gripe. Eles são:

- Dor de cabeça
- Tonturas
- Náuseas
- Desorientação
- Falta de ar
- Fraqueza
- Cansaço
- Problemas de visão
- Perda do controle dos músculos

Se você ou a criança sentirem alguns desses sintomas e acha que pode ser intoxicação por monóxido de carbono, devem sair de casa. **Se realmente achar que é monóxido de carbono, saia de casa e telefone para o serviço de emergência, no 911.**

Página para notas

Manter a
segurança

Página para fotografias e notas

Selecione uma das opções abaixo para começar a usar esta página.

[Adicionar uma nova fotografia](#) ou [Adicionar uma nova nota](#)

[Ver todas as fotografias](#) ou [Ver todas as notas](#)

[Excluir uma fotografia](#) ou [Excluir uma nota](#)

[Atualizar uma fotografia](#) ou [Atualizar uma nota](#)

[Imprimir uma fotografia](#) ou [Imprimir uma nota](#)

[Compartilhar uma fotografia](#) ou [Compartilhar uma nota](#)

[Exportar uma fotografia](#) ou [Exportar uma nota](#)

[Importar uma fotografia](#) ou [Importar uma nota](#)

[Fazer backup de uma fotografia](#) ou [Fazer backup de uma nota](#)

[Restaurar uma fotografia](#) ou [Restaurar uma nota](#)

[Excluir permanentemente uma fotografia](#) ou [Excluir permanentemente uma nota](#)

[Recuperar uma fotografia](#) ou [Recuperar uma nota](#)

[Transferir uma fotografia](#) ou [Transferir uma nota](#)

[Mover uma fotografia](#) ou [Mover uma nota](#)

[Renomear uma fotografia](#) ou [Renomear uma nota](#)

[Alterar as propriedades de uma fotografia](#) ou [Alterar as propriedades de uma nota](#)

[Ver o histórico de uma fotografia](#) ou [Ver o histórico de uma nota](#)

[Ver o log de uma fotografia](#) ou [Ver o log de uma nota](#)

Manter a segurança

Em caso de emergência médica

Uma emergência médica é uma condição de saúde séria decorrente de uma lesão, enfermidade ou doença mental. Uma emergência médica é repentina, grave e precisa imediatamente de tratamento.

Se o seu filho tiver uma emergência médica, telefone para o 911 ou dirija-se imediatamente ao serviço de urgências do hospital mais perto.

Alguns exemplos de emergências médicas são quando a criança:

- Tem dificuldade em respirar ou está a sufocar
- Magoou-se muito seriamente
- Perdeu os sentidos (desmaiou)
- Tem convulsões ou ataques
- Vomita muito sem conseguir parar
- Está a sangrar muito sem parar
- Sente uma dor ou pressão súbita, grave, ou invulgar
- Sofreu uma queda grave, um acidente de viação ou uma pancada na cabeça
- Está a tentar fazer mal a si própria ou a fazer mal aos outros.

Se acha que a criança ingeriu algo venenoso, telefone primeiro para o **Centro de Controlo de Venenos (*Poison Control Center*)**, com o no. **1-800-222-1222**.
Deixe este número próximo do telefone.

Tente manter a calma. Quando ligar para o 911 ou para o Centro de Controlo de Venenos, esteja preparada para dizer:

- A idade da criança
- O peso da criança
- A temperatura da criança
- Uma descrição do problema
- O endereço e o número de telefone onde se encontra

Não seja a primeira a desligar o telefone, caso sejam necessárias mais informações.

Se consultar o serviço de urgências do hospital:

- Prepare-se para esperar
- Traga o número do seguro médico da criança
- Traga a carteira de vacinações da criança

Não se esqueça de telefonar e de comunicar depois ao médico da criança o que se passou durante a consulta ao serviço de urgências do hospital.

Pode preparar-se para uma situação de emergência antes que esta aconteça.

- Fale com o médico ou a enfermeira da criança sobre aquilo que deve fazer quando acontecer uma situação de emergência.
- Informe-se sobre as condições do seguro de saúde da criança em relação a consultas ao serviço de urgências do hospital.
- Marque com clareza a sua casa ou o número do apartamento. Assim, uma ambulância pode encontrar a sua casa com toda a facilidade, mesmo no escuro.
- Aprenda RCP (ressuscitação cardiopulmonar e primeiros socorros)
- Prepare um kit de primeiros socorros e guarde-o fora do alcance da criança.

Inclua:

- | | |
|------------------------|--|
| ⇒ Ligaduras (ataduras) | ⇒ Bolas de algodão |
| ⇒ Tesouras | ⇒ Spray ou pomada anti-sépticos |
| ⇒ Termómetro | ⇒ Analgésicos para crianças, como acetaminofeno (<i>acetaminofen</i>) ou ibuprofeno (<i>ibuprofen</i>) |
| ⇒ Pinça | |
| ⇒ Gaze | |

Nunca dê aspirina à criança, a menos que seja por recomendação médica.

Como evitar quedas

A principal causa de acidentes em crianças com menos de 5 anos são as quedas.

- Nunca deixe o bebê sozinho – mesmo recém-nascido — sobre o trocador de fraldas, a cama, cadeira, sofá ou qualquer móvel.
- Se não pode segurá-lo no colo, coloque o bebê no parque para bebês (cercadinho), sobre uma colcha estendida no chão ou no balanço de bebê (bebê-conforto). Coloque sempre o balanço de bebê no chão.
- Certifique-se de que colocou o cinto na criança quando ela estiver sentada num cadeirão (cadeira), trocador de fraldas, carrinhos de supermercado ou outros assentos de onde possa cair.
- As aranhas (andadores) são perigosas. Elas não são recomendados.

Quando o bebê começa a gatinhar ou a andar, este corre o risco de cair nas escadas.

Coloque barreiras de segurança nas escadas e nas portas que dão para fora da casa.

Todos os anos, muitas crianças caem de janelas. **As redes instaladas nas janelas não protegem o bebê de quedas.** Evite que a criança caia do seguinte modo:

- Trave todas as janelas fechadas.
- Abra a parte de cima das janelas e não a de baixo.
- **Coloque grades de segurança em todas as janelas que não sejam térreas.** Certifique-se de que elas são do tipo que podem ser abertas em caso de emergência.

As barreiras de segurança, as grades de janela e trincos de segurança podem ser comprados em lojas de ferragens e de artigos para revenda.

Como evitar queimaduras e escaldaduras

Em caso de queimadura:

- Arrefeça (esfrie) o local da queimadura colocando-o debaixo de água fria por 10-15 minutos.
- Telefone para o médico.
- Não coloque nada na queimadura, a menos que o médico assim o recomende.

Na cozinha:

- Mantenha os alimentos e bebidas quentes longe da borda da mesa ou do balcão da cozinha.
- Nunca carregue alimentos ou bebidas quentes perto da criança ou enquanto a segura no colo.
- Ao cozinhar, mantenha a criança longe do fogão.
- Deixe os cabos das panelas virados para a parte de trás do fogão. Quando possível, use as bocas de trás do fogão.
- Experimente sempre os alimentos e as bebidas quentes antes de dá-los à criança. Se um forno de micro-ondas for usado, misture a comida e experimente-a antes de a servir. Os fornos micro-ondas aquecem de forma desigual.
- **Nunca aqueça os biberões (mamadeiras) no micro-ondas.**

Na casa de banho (banheiro):

- Ajuste o aquecedor de água para 120° F (48°C) ou menos. Se aluga o lugar onde mora, peça ao senhorio que ajuste a temperatura para um máximo de 120° F (48°C).
- Verifique sempre a temperatura da água antes de colocar a criança na banheira.
- Nunca deixe a criança sozinha no banho, nem que seja por um momento, porque ela pode abrir a torneira da água quente ou afogar-se.

Para evitar queimaduras por electricidade, certifique-se de que todas as tomadas foram cobertas.

Protecção contra incêndios

Proteja a sua família de incêndios:

- **Instale detectores de fumo com alarme** na área dos quartos e em cada andar da sua casa. Por lei, os senhorios são obrigados a fornecê-los. **Certifique-se de que os detectores de fumo com alarme estão a funcionar bem.**
 - ☐ Faça o teste no primeiro dia de cada mês, apertando o botão.
 - ☐ Não retire as pilhas (baterias).
 - ☐ Mude as pilhas duas vezes por ano.
 - ☐ Substitua os detectores de fumo com alarme cada 10 anos.
- **Mantenha fósforos e isqueiros fora de alcance e da vista.**
- Ensine à criança que fósforos e isqueiros são para os adultos e não são brinquedos.
- É mais seguro manterem-se as portas dos quartos fechadas quando se está a dormir, porque, em caso de incêndio, as portas ajudam a bloquear a passagem do fumo (fumaça).

Ensine à sua família o que fazer em caso de incêndio:

- **Arraste-se no chão.** O melhor ar para respirar fica à altura do chão.
- Se pegar fogo na roupa – **PARE, JOGUE-SE** ao chão e **ROLE** até apagar as chamas. Cubra a cara com as mãos.
- Arrefeça as queimaduras só com água.
- Saia de casa rapidamente e fique do lado de fora.
- Da casa de um vizinho, telefone para os bombeiros.

Prepare a sua família em caso de incêndio:

- **Planeie (planeje) duas rotas de fuga.** Escolha um lugar fora de casa onde possam encontrar-se.
- Pratique, uma vez por mês e durante a noite, como usar as rotas de fuga.

Aquecedores de ambiente (*heaters*)

Os aquecedores de ambiente ou *heaters* podem ser perigosos. Evite queimaduras e incêndios:

- Coloque o aquecedor sobre uma superfície firme e plana, em que ele não possa virar.
- Mantenha os aquecedores a pelo menos 3 pés (1 metro) de distância de cortinas, móveis, lençóis e colchas, ou de qualquer coisa que possa pegar fogo.
- Mantenha as crianças longe dos aquecedores. Nunca deixe uma criança sozinha num quarto que tenha um aquecedor ligado.
- Não deixe um aquecedor ligado se sair do quarto ou enquanto dorme.

Use apenas aquecedores aprovados pelos Laboratórios Unidos (UL). Os fornos a gás e a carvão nunca devem ser usados para aquecer a casa – os gases podem causar intoxicação por monóxido de carbono. Consulte a página 139. Nunca use aquecedores de querosene em ambiente fechados. Isto é proibido por lei em Massachusetts.



Se precisar de ajuda para aquecer a sua casa, telefone para o Programa de Assistência para Obter Combustível (*Fuel Assistance Program*), com o no. 1-800-632-8175.

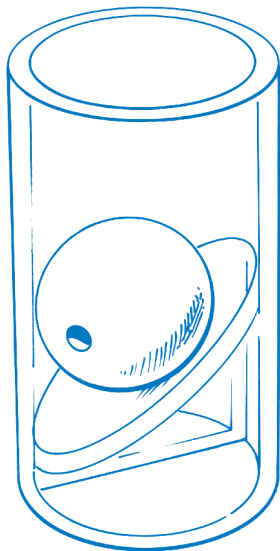
Como evitar a asfixia ou estrangulamento

As crianças podem asfixiar-se ou estrangular-se muito rapidamente. A melhor maneira de prevenir a asfixia é **NUNCA** deixar objectos pequenos ao alcance delas. Assista a uma aula de ressuscitação cardiopulmonar (RCP), para saber o que fazer no caso da criança se asfixiar. Os **balões** de borracha rasgados ou vazios são os brinquedos que mais causam asfixia em crianças.

Mantenha a criança sentada e nunca a deixe ficar sozinha quando está a comer. Os alimentos redondos e duros são perigosos especialmente para crianças com menos de 4 anos. As **salsichas (*hot dogs*)** devem ser cortadas em bocadinhos pequenos e não às rodelas. A **manteiga (pasta) de amendoim (*peanut butter*)** muito espessa (**grossa**) também pode causar asfixia.

Os bebés e as crianças pequenas colocam tudo na boca. Mantenha fora do alcance da criança objectos pequenos, tais como:

- Jóias
- Brinquedos pequenos ou peças de brinquedos
- Botões
- Moedas
- Pilhas (baterias)
- Alfinetes de segurança
- Clipes de papel
- Pedações de lápis de cor
- Pregos, tachas e parafusos
- Amendoins e outras nozes
- Rebuçados (balas) duros
- Cenouras cruas
- Pipocas
- Uvas
- Passas de uva
- Pastilha elástica (chiclete)



Tubo anti-asfixia

Um tubo para medir objectos “anti-asfixia”, ou um rolo de papel higiénico pode ser usado para verificar se algumas peças de brinquedos não apresentam risco de asfixia para crianças pequenas. Pode comprá-lo em lojas de brinquedos ou de artigos para bebés.

Quando der a chupeta:

- Certifique-se de que o **bico** da chupeta **não tem orifícios ou rasgos** que possam fazer com que se solte.
- Certifique-se de que a parte de plástico da chupeta é grande, firme e **tem orifícios** para **NÃO** caber na boca da criança.
- **NUNCA** coloque uma chupeta atada com uma fita, fio, cordão em volta do pescoço do bebé – isso é perigoso.

As crianças estrangulam-se muito mais rapidamente do que os adultos. Cordões, fios e fitas podem enganchar-se e causar estrangulamento. Corte ou tire os cordões do capuz de agasalhos, malhas de algodão e outras roupas. Os cachecóis também podem causar estrangulamento ao prenderem-se quando colocados ao redor do pescoço.

Nas aulas de RCP (CPR) aprende-se a salvar a vida da criança. CPR é a forma de fazer o coração e os pulmões voltarem a funcionar. Essas aulas são dadas na YMCA local, na sede da Cruz Vermelha Americana, em muitos centros de saúde.

Como evitar o envenenamento

A maioria dos envenenamentos ocorre em crianças com menos de 5 anos. As crianças podem envenenar-se ao ingerir coisas comuns presentes em casa, como produtos de limpeza, medicamentos, vitaminas, bebidas alcoólicas, cigarros e plantas caseiras.

- **Mantenha todos os produtos de limpeza, medicamentos e outros venenos trancados e fora do alcance da criança.**
- Mantenha os produtos de limpeza e outros venenos nos recipientes originais.
- **Use travas de segurança** em gavetas e armários.
- Muitas plantas caseiras são venenosas. **Mantenha todas as plantas fora do alcance da criança.**
- Mantenha, perto de cada telefone, o número do **Centro de Controlo de Venenos: 1-800-222-1222.**

Se acha que a criança ingeriu veneno:

1. **Olhe dentro da boca da criança.** Retire comprimidos, pedaços de plantas ou o que encontrar.
2. **Não dê nada à criança,** nem mesmo água ou leite, até ligar para o Centro de Controle de Venenos.
3. Leve a criança e o veneno ou o frasco para perto do telefone.
4. **Telefone para o Centro de Controle de Venenos, com o número 1-800-222-1222.** Esteja preparada para dizer:
 - a idade e o peso da criança
 - o que é que ela ingeriu e que quantidade
5. O Centro de Venenos dirá o que deve fazer. O pessoal está disponível 24 horas por dia e **têm intérpretes à disposição.**
6. Não telefone para o médico ou enfermeira até ter entrado em contacto com o Centro de Controle de Venenos.

Segurança no trânsito



Andar de carro

As cadeiras de segurança para veículos e os cintos de segurança são a melhor maneira de evitar acidentes de carro e a morte. Em Massachusetts, há uma lei que exige que todas as crianças e adultos usem o cinto de segurança.

Segundo a lei:

- Todas as crianças devem ser colocadas em cadeiras de segurança até que tenham, pelo menos, 5 anos OU pesem 40 libras (18 kg) ou mais.
- Os bebês devem ser colocados em cadeiras de bebê no banco de trás até terem um ano E pesarem 20 libras (9 kg).
- As crianças que são demasiado grandes para uma cadeira de bebê precisam de uma cadeira de apoio até terem 4 pés e 9 polegadas (1 metro e meio) de altura E pesarem 80 libras (36 kg). As cadeiras de apoio levantam as crianças pra que o cinto de segurança possa ser bem ajustado.
- As crianças que pesem mais de 80 libras (36 kg) devem usar um cinto de segurança, devidamente ajustado.
- Esta lei aplica-se a todos os veículos e táxis.

Certifique-se também do uso do cinto de segurança, sempre que estiver no carro. O cinto não só contribuirá para a sua segurança, como também servirá de exemplo para as crianças. Um polícia pode mandar parar o carro e dar uma multa de \$25 por cada criança que não esteja a usar o cinto de segurança

O lugar mais seguro para as crianças é no banco de trás. As crianças nunca se devem sentar nos bancos protegidos por um airbag.

Para mais informações sobre a segurança dentro dos carros, telefone para 1-800-227-7233.

Andar

Quando a criança começa a andar, precisa de vigiá-la constantemente. As crianças devem brincar apenas em áreas vedadas.

- Ensine a criança a **parar** sempre na borda do passeio (da calçada) e **olhar para os dois lados** antes de atravessar a rua.
- Nunca a deixe andar ou brincar na rua.
- Quando for sair da garagem da sua casa ou do estacionamento, certifique-se de que não há crianças atrás do seu carro.

Segurança a andar de bicicleta e a patinar

Andar de bicicleta e patinar é divertido, mas também pode ser perigoso. Mostre à criança como pode andar de bicicleta com segurança. **Certifique-se de que a criança usa sempre o capacete de segurança quando anda de bicicleta.** Segundo a lei de Massachusetts, todas as crianças com menos de 16 anos devem usar capacetes quando andam de bicicleta, patinam com patins de rodas, andam de trotinete ou de skate. Verifique se o capacete contém selos de marcas como ASTM, SNELL ou ANSI, que estão de acordo com as normas nacionais de segurança. Os capacetes de futebol americano ou para uso em construção não são apropriados.

- As crianças nunca devem andar de bicicleta na rua.
- **Nunca deixe que a criança ande de bicicleta quando está a escurecer ou já anoiteceu.**
- Ensine a criança a **parar e olhar para os dois lados**, antes de atravessar ruas e avenidas.
- Ensine a criança a fazer sinais com as mãos.

Se quiser levar uma criança pequena como passageiro na sua bicicleta, lembre-se de que:

- Bebés com menos de um ano nunca devem ser levados na bicicleta. É contra a lei.
- Crianças com mais de um ano devem andar em cadeiras especiais, colocadas na traseira da bicicleta. **Não deixe a criança sentar-se no guiador (guidão) ou no selim para adultos.**
- A cadeira da criança deve ter protector para os raios das rodas, encosto alto e um bom apoio para os ombros. Instale-a e prenda-a bem.
- As crianças não devem ser passageiros de bicicleta quando está escuro.
- Segundo a lei, a criança **deve usar capacete** – mesmo quando passageiro. Você também deve usar capacete.
- Para servir de protecção, o capacete tem de ficar bem ajustado à cabeça. Leia as instruções impressas sobre a embalagem ou pergunte numa loja de bicicletas.

Segurança na água

A criança pode afogar-se em apenas alguns segundos – mesmo que seja em apenas uns três centímetros de água. Afogamentos podem ocorrer em qualquer lugar, não apenas em praias ou piscinas. Qualquer recipiente aberto com água pode ser perigoso para um bebê ou para uma criança pequena.

- **Nunca deixe a criança sozinha perto da água** – banheira, sanita (vaso sanitário), piscina ou balde de água – **nem por um momento.**
- Esvazie a banheira, balde, piscina de crianças ou qualquer lugar com água depois de usá-lo.
- Mantenha a porta da casa de banho fechada. Feche a tampa da sanita.
- Se tem uma piscina em casa, coloque a toda a volta (ao redor) uma vedação (cerca) de pelo menos 5 pés (um metro e meio) de altura, com uma cancela que se feche sozinha. Se os vizinhos têm piscina em casa, peça-lhes que a protejam com uma vedação (cerca) a toda a volta (ao redor) e cancelas.

É importante que todas as crianças aprendam a nadar. Aulas de natação são dadas em muitas YMCA, YWCA ou centros comunitários locais. **Nunca deixe a criança nadar sozinha.**

Segurança com armas de fogo

As crianças em residências em que há armas de fogo correm um maior risco de se ferir com as balas ou de serem feridos por amigos ou pessoas da família, do que serem atingidas por um ladrão ou outro criminoso.

Se decidir ter uma arma de fogo:

- Mantenha-a descarregada e trancada.
- Guarde as balas noutro local trancado.
- Use um mecanismo de trava de gatilho.

Se a criança visita alguém ou é cuidada na casa de outra pessoa, pergunte-lhes se têm armas de fogo em casa. Em caso afirmativo, peça-lhes que as guardem num lugar seguro.

Ensine a criança a nunca mexer em armas de fogo. Faça com que ela informe um adulto assim que vir uma arma de fogo.



Como evitar acidentes ao fazer desportos (esportes)

Para fazer desportos com segurança, a criança precisa de participar. Converse com treinadores, outros pais e o médico. Compreenda os riscos do desporto em questão. A criança pode precisar de fazer um exame médico antes de começar a praticá-lo. Pergunte aos instrutores se eles receberam treino ou se são licenciados no desporto em questão. Um instrutor licenciado:

- Usa técnicas de condicionamento físico, exercícios de aquecimento e relaxamento.
- Conhece as regras e joga seguindo-as.
- Divide os jogadores em grupos de acordo com o tamanho e não pela idade.
- Termina a actividade antes dos jogadores estarem demasiado cansados.
- Não permite que crianças magoadas (machucadas) participem no jogo.
- Não permite que joguem em campos sem segurança.
- Tem um plano de emergência.

O equipamento de segurança evita acidentes ou torna-os menos sérios. Pergunte aos instrutores que tipo de equipamento é necessário ou recomendado. Certifique-se de que o equipamento de segurança está bem ajustado. Alguns exemplos:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| • Protectores de boca | • Caneleiras |
| • Capacetes | • Suportes para os tornozelos |
| • Óculos de protecção | • Calçado desportivo |
| • Protectores para o rosto | • Protectores para os órgãos genitais |
| • Protectores para o tórax | • Joelheiras |

Evite o stress emocional:

**Incentive a criança a dar o máximo de si.
Mas ela não deve sentir-se pressionada para ser a melhor.**

Em caso de calamidade

As calamidades podem ser causadas pela natureza ou por outras pessoas. Uma calamidade pode acontecer em qualquer altura e em qualquer lugar e, às vezes, sem qualquer aviso. Uma tempestade de Inverno pode impedir a sua família de sair de casa durante muitos dias. Um incêndio, uma inundação, um tornado, um ataque terrorista ou qualquer outra calamidade, pode interromper os serviços de água, electricidade e telefone. No caso de uma calamidade de grandes proporções, poderá ter de abandonar a sua casa. **Esteja preparado para uma calamidade antes desta acontecer.**

Informe-se sobre as calamidades que podem acontecer. Informe-se acerca dos tipos de calamidades que podem ocorrer na sua comunidade e como se pode preparar para enfrentar as mesmas. Fale com o seu director local de gestão de emergências contactando o batalhão de bombeiros ou a estação de polícia locais, ou a *Massachusetts Emergency Management Agency* (MEMA) (Agência de Gestão de Emergências de Massachusetts), pelo número 508-820-2000. Também pode contactar o posto local da Cruz Vermelha Americana, telefonando para o número 1-800-564-1234.

Mantenha os números de telefone de emergência perto do telefone (911, centro de controlo de venenos e números de familiares a contactar em caso de emergência). Quando possível, ensine as crianças a marcar o 911.

Estabeleça um plano de acção para a sua família caso ocorra uma calamidade. Planeie o que fazer, como/onde procurarem uns pelos outros e como comunicar durante uma calamidade.

- Procure os locais mais seguros na sua casa para cada tipo de calamidade.
- Decida quais são as melhores formas para escapar da sua casa.
- Familiarize-se com o plano de emergência implementado na sua localidade ou cidade.

(a lista continua na página seguinte)

- Escolha dois lugares para os membros da sua família se encontrarem, imediatamente fora da sua casa e fora do seu bairro (uma escola de um dos seus filhos ou um lugar público).
- Arranje o número de um amigo que viva fora do seu estado como um contacto para a família. Desta forma, todos os membros da sua família terão um local para telefonar.
- Aprenda a desligar os serviços públicos (água, gás e electricidade) nos interruptores principais.
- Crie um plano para cuidar dos seus animais de estimação se tiver de abandonar a sua casa.
- Fale com as pessoas que cuidam dos seus filhos, e com os infantários e escolas que eles frequentam acerca de um plano em caso de calamidade e informe-os acerca do plano da sua família.

Para obter mais informações sobre como estabelecer um plano para a sua família caso ocorra uma calamidade, telefone para o *Massachusetts Department of Public Health* (Departamento de Saúde Pública de Massachusetts), para o número 1-866-237-8274.

Organize um kit de artigos de emergência para o(s) seu(s) filho(s) e para a sua família caso ocorra uma calamidade. Mantenha o seu kit numa caixa de plástico grande, numa mochila ou num saco de desporto. Assim, se precisar de abandonar a sua casa, poderá levar o seu kit consigo.

Artigos para manter no seu kit de artigos de emergência em caso de calamidade:

- Água — 12 litros (3 galões) por cada pessoa que vive em sua casa
- Alimentos de conservação longa — suficientes para 3 dias por cada pessoa que vive em sua casa
- Artigos de papel e de plástico (copos, pratos, utensílios, sacos de lixo)
- Kit de primeiros socorros
- Medicamentos — medicamentos de venda livre e quaisquer medicamentos receitados para si e para a sua família

(a lista continua na página seguinte)

- Fotocópias das receitas médicas
- Artigos de higiene pessoal (sabonete, escova dos dentes, pasta de dentes)
- Artigos para usar como sanita (balde de plástico com um tampa que vede bem, papel higiênico, lixívia)
- Lanterna portátil com pilhas extra
- Rádio com pilhas extra
- Telemóvel com uma bateria extra
- Dinheiro
- Vestuário extra, lençóis, cobertores e toalhas
- Números de telefone importantes (incluindo o telefone de um amigo que viva fora do seu estado)
- Documentos importantes
- Outras ferramentas e artigos (fósforos, canivete, abre-latas, fita adesiva)

Artigos especiais para crianças:

- | | |
|--------------------|--|
| • Leite para bebé | • Fraldas |
| • Biberões | • Toalhetes |
| • Garrafas de água | • Muda de roupa |
| • Comida para bebé | • Jogos e brinquedos |
| • Leite em pó | • Um cobertor especial ou um animal de peluche |
| • Snacks | • Medicamentos especiais |

Alimentos saudáveis

Alimentos saudáveis

Começar a comer alimentos sólidos

Até um ano de idade, o bebê deve receber leite materno ou fórmula. Entre os quatro e seis meses, pode começar a dar, com uma colher, alimentos leves de consistência sólida. Para os bebês amamentados, água, ou outros alimentos não são necessários até aos seis meses. Converse com o médico ou a enfermeira, ou com uma nutricionista, sobre quando e como introduzir alimentos sólidos.

O bebê pode estar pronto para começar a ingerir alimentos sólidos quando:

- Tiver, pelo menos, 4 meses
- Conseguir ficar sentado ou sustentar a cabeça sozinho
- Pesar, pelo menos, o dobro do peso que tinha ao nascer
- Abrir a boca para receber a colher

Comece a dar porções pequenas de cereal de arroz com uma colher para bebês. No início, o bebê pode cuspir a comida. Isso é normal. Leva algum tempo até que o bebê se acostume a comer e a comidas novas. Continue a tentar – um pouco de cada vez. Não se importe se ele se sujar!

Não coloque cereais, nem qualquer outro tipo de comida no biberão (mamadeira) – o bebê pode engasgar-se. Também pode fazer com que o bebê aumente muito de peso.



Como conservar a comida do bebé:

- Coloque a comida num prato—dar de comer do frasco pode contaminar as sobras de comida com germes.
- Não coloque nem a comida que sobrar no prato nem a colher suja de volta no frasco. Isso pode estragar a comida.
- Cubra e ponha no frigorífico (geladeira) apenas o que sobrou no frasco.
- Use a comida dentro de 2-3 dias depois de ter aberto o frasco.

Se é quem prepara a comida do bebé, não adicione manteiga, óleo, margarina, açúcar ou sal, a não ser por recomendação médica. A comida caseira é mais barata do que a que já vem pronta. Quando introduzir um alimento novo, prepare-o e sirva-o sem lhe adicionar nada. Os alimentos devem ser dados em forma de puré, coados ou esmagados. **Não adicione mel à comida da criança antes de ela ter um ano**, porque o mel contém uma bactéria que é perigosa para bebés com menos de um ano.

O que deve dar de comer ao bebé

Introduza um novo alimento de cada vez. Espere 3 a 5 dias antes de introduzir um outro alimento. Marque com um ✓ cada vez que novos alimentos forem introduzidos. Preste atenção a qualquer sinal de alergia, como erupções na pele, nariz a pingar (escorrendo), diarreia ou outras mudanças nas fezes, olhos irritados e lacrimejantes ou dificuldade em respirar.

CUIDADO: Evite alimentos com que a criança possa engasgar-se, como pipocas, nozes, sementes, uvas, salsichas (*hot dogs*), passas de uva, manteiga (pasta) de amendoim com pedaços de amendoim e outros alimentos pequenos e duros. Depois dos 2 anos, pode dar à criança manteiga (pasta) de amendoim homogénea. Amoleça-a com puré de maçã ou geleia e espalhe uma camada fina. Não deixe a criança sozinha a comer.

4 – 6 meses

Agora o bebé já pode começar a comer cereais. Primeiro tente cereal de arroz, porque é mais fácil de digerir. A seguir, pode tentar cereais de cevada e de aveia. Espere até mais tarde para dar cereal misto.

4 – 6 meses

- ☐ Cereal de arroz
- ☐ Cereal de cevada
- ☐ Cereal de aveia

6 – 9 meses

Tente dar fruta esmagada e legumes em puré. A fruta pode ser fresca ou cozida. Aos oito meses também pode acrescentar pequenas quantidade de comidas com proteínas, tais como frango, feijão, peixe e carne. Passe sempre tudo por um passador ou corte em bocadinhos macios. Entre os 8 e 9 meses o bebé gostará de pegar em bocadinhos de comida e metê-los na boca. Esse tipo de comida inclui bocadinhos de queijo, frango, fruta fresca e legumes cozidos e macios. Dê-lhe um ou dois bocadinhos de cada vez. Deixe o bebé meter na boca enquanto o observa.

6 meses

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Manga | <input type="checkbox"/> Batata doce |
| <input type="checkbox"/> Banana | <input type="checkbox"/> Cenouras cozidas |
| <input type="checkbox"/> Pêssego | <input type="checkbox"/> Espinafres |
| <input type="checkbox"/> Meloa | <input type="checkbox"/> Ervilhas |
| <input type="checkbox"/> Ameixa | <input type="checkbox"/> Bananas plátanos |
| <input type="checkbox"/> Pêra | <input type="checkbox"/> Abóbora |
| <input type="checkbox"/> Puré de maçã | <input type="checkbox"/> Batata |

8 meses

- ☐ Frango
- ☐ Peru
- ☐ Feijão cozido
- ☐ Queijo de sabor delicado
- ☐ Peixe
- ☐ Carne

9 -12 meses

Agora, chegou a altura do bebé comer muitos alimentos cortados aos bocadinhos. Tente dar-lhe gema de ovo, mas não lhe dê clara de ovo até o bebé ter um ano.

9 meses

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bolachas | <input type="checkbox"/> Gema de ovo cozida |
| <input type="checkbox"/> Cereal de trigo | <input type="checkbox"/> Pão “pita” |
| <input type="checkbox"/> Arroz | <input type="checkbox"/> Bagels |
| <input type="checkbox"/> Massa | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Pão torrado | <input type="checkbox"/> _____ |

12 meses

- ☐ Clara de ovo cozida
- ☐ Leite de vaca
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Beber do copo

Aos 6 meses, o bebé pode querer tentar beber do copo. Deixe-o segurar num copo vazio de plástico para se habituar aos poucos. Beber do copo é uma aptidão nova e precisa de prática. Comece com um copo sem tampa. Encha-o com pequenas quantidade de água, fórmula, leite materno ou sumo (suco). Assim que a criança aprender a usar o copo, pode acrescentar a tampa para evitar os derrames.

Certifique-se de que o sumo é 100% natural – não uma bebida à base de frutas e outros ingredientes. Pode diluir o sumo em água. Limite a quantidade de sumo para 4 onças (120 ml) diárias, para que o bebé tenha apetite para comer outros alimentos.

Não use leite de vaca antes do bebé completar um ano, porque é só nessa idade que ele estará pronto a digeri-lo. Até aos 2 anos de idade, o bebé precisa de **leite integral** – NÃO de leite com menos gordura ou desnatado.

À medida que a criança aprende a usar o copo e a comer sozinha, passa a mamar menos ao peito. Quando decidir deixar de amamentar, faça-o gradualmente. Pode continuar a amamentar durante quanto tempo a mãe e a criança quiserem.

Deixar o biberão (mamadeira)

Por volta dos 12 meses, incentive a criança a usar menos o biberão e mais o copo. Reduza gradualmente o número de biberões e aumente o número de copos que ela toma por dia. Os biberões da manhã e da noite são os mais difíceis de deixar.

Mesmo quando a criança começa a beber pelo copo, ela pode ainda querer o biberão para reconfortá-la. Para fazer com que a criança se sinta mais segura, tente ler-lhe uma história, cantar-lhe uma canção ou aconchegá-la enquanto ela bebe do copo. Quando ela ficar aflita, tente abraçá-la em vez de lhe dar o biberão. Com a sua ajuda, ela em pouco tempo aprenderá outras maneiras de se acalmar sozinha.

Usar o biberão durante demasiado tempo pode causar:

- Cáries dentárias
- Desnutrição
- Excesso de peso

A criança deverá ser capaz de beber todos os líquidos de um copo quando tiver cerca de 14 meses.

O que a criança deve comer diariamente

Para manter a criança forte e saudável, ofereça-lhe todos os dias uma variedade de alimentos dos grupos principais. As porções da criança são mais pequenas que as dos adultos.

- **Fruta e legumes.** Dê pelo menos cinco porções de fruta e legumes. Ofereça-os de muitas cores diferentes para dar à criança muitas vitaminas e minerais.
- **Produtos lácteos e outros alimentos com cálcio.** Dê à criança 16 onças ou 2 chávenas de leite, iogurte, ou queijo para fortalecer os ossos e os dentes. As crianças com menos de 2 anos devem beber leite integral. Tem mais gordura para ajudar o desenvolvimento do cérebro. Depois dos 2 anos, dê leite magro ou sem gordura à criança.
- **Cereais integrais.** Sirva pão integral e cereal, arroz e massa integrais, em vez dos de qualidade refinada e de cor branca. Os cereais integrais oferecem fibra e outros nutrientes importantes.
- **Proteínas.** Dê carnes magras e frango. Ofereça, também, mais peixe, feijão e nozes.
- **Alimentos ricos em gordura e açúcar.** Considere estes alimentos como sendo “guloseimas” ou “comidas “especiais” e não comidas que a criança come todos os dias. Não se esqueça de que o sumo tem tanto açúcar como os refrigerantes (*soda*). A criança não deve beber mais de 4 onças ou seja meia chávena de 100% de sumo de fruta por dia.

Os snacks (lanches) também são uma refeição

Os snacks são uma boa forma da criança obter o que precisa para crescer. Pode ser que ela não queira comer ao pequeno almoço (café da manhã), ao almoço ou ao jantar. Pode ser que ela esteja muito cansada ou activa. Não faz mal. Ajude a criança a escolher bem os alimentos que ela come. Ofereça-lhe diferentes alimentos nutritivos entre as refeições.

Um snack nutritivo:

- Tem pouco açúcar, gordura e sal
- É rico em alimentos de um ou mais grupos alimentares

Bons snacks

Bananas	Sumo gelado (<i>popsicle</i>)
Aveia	Leite
Biscoito de arroz	Iogurte
Purê de maçã	Queijo
Bolachas	Queijo fresco
Pão de milho	Batata-doce assada, fria ou morna
Sumo (suco) de frutas	Ovos cozidos

Alimentação especial

Às vezes, a criança precisará de comer alimentos especiais. Lembre-se de perguntar ao médico, à enfermeira ou ao nutricionista o que a criança deve comer ou beber.

Alimentos para fazer com que as crianças ganhem peso:

- Queijo preparado com leite integral
- Iogurtes e pudins preparados com leite integral
- Manteiga (pasta) de amendoim espalhada no pão ou em bolachas, depois dos 2 anos
- Abacate
- Acrescente mais azeite, queijo, iogurte ou leite em pó aos alimentos
- Gelado (sorvete)
- Batidos de leite (*milk shakes*) preparados com leite integral, gelado, banana e manteiga (pasta) de amendoim

Se o bebé tem menos de um ano e precisa de ganhar peso, certifique-se de que está a preparar correctamente a fórmula. Ofereça-lhe fórmula com mais frequência e durante mais tempo. Se estiver a amamentar, converse com o médico ou a enfermeira.

Alimentos para ajudar a resolver a prisão de ventre:

- Muita água e sumos (sucos)
- Frutas e legumes crus
- Ameixas secas
- Cereais integrais
- Frutas cozidas e macias

Alimentos para crianças que vomitaram:

- Soluções minerais para rehidratação oral, como “Pedialyte” ou “Rehydralyte”, se recomendado pelo médico
- Chupa-chupas de gelado de fruta (picolés)
- Gelatina com sabor a fruta

Alimentos para crianças com diarreia:

- Água e “Pedialyte” ou “Rehydralyte”, se recomendado pelo médico
- Leite materno
- Batatas
- Arroz
- Bananas
- Torradas (sem nada)
- Puré de maçã

Líquidos claros são:

- Água
- Sumo (suco) de maçã ou de uva branca
- Caldo ou sopa bastante líquida
- “Pedialyte” ou “Rehydralyte” (se recomendado pelo médico)
- Caldo ou sopa bastante líquida
- Gelatina com sabor a fruta



Famílias
saúdáveis

Página para fotografias e notas

Selecione uma das opções abaixo para começar a trabalhar:

1. Adicionar uma nova fotografia

2. Adicionar uma nova nota

3. Editar uma fotografia existente

4. Editar uma nota existente

5. Excluir uma fotografia

6. Excluir uma nota

7. Exportar todas as fotografias

8. Exportar todas as notas

9. Importar novas fotografias

10. Importar novas notas

11. Configurar o aplicativo

12. Sobre o aplicativo

Famílias saudáveis

As famílias aprendem juntas

A mãe é a primeira professora da criança. Quando as crianças aprendem em casa, elas têm mais facilidade em suceder na escola. As crianças querem aprender e precisam de sentir que a aprendizagem é activa. Tente fazer o seguinte com a criança:

- Todos os dias, escolha uma hora especial para lerem juntas – comece quando a criança é ainda bebé
- Faça com que os livros sejam coisas especiais – arranje um lugar especial na estante para que a criança guarde aí os livros dela
- Vá à biblioteca para ler livros e participar em actividades
- Faça álbuns de família com fotos e histórias
- Vá a museus de crianças
- Limite o tempo que a criança vê televisão
- Use as seguintes actividades diárias para aprender:
 - ⇒ Faça listas de compras
 - ⇒ Leia os nomes das ruas
 - ⇒ Leia placas e rótulos nas lojas
 - ⇒ Ao cozinhar, leia receitas e meça os ingredientes
 - ⇒ Conte o dinheiro



Inclua a leitura de histórias na sua rotina diária. Procure livros que possam ler juntas e que sejam apropriados para a idade da criança. Tente também ler em ambas as línguas. Alguns livros recomendados são: *Conte com a Ninoca e Ninoca vai dormir*, de Lucy Cousins; *Luciana e a bolsinha nova*, de Fernanda Lopes de Almeida; e *A casa feia e As araras*, de Mary França (livros em inglês: *Goodnight Moon* de Margaret Wise Brown, *Peter's Chair* de Ezra Jack Keats, *Ten, Nine, Eight* de Molly Bang, *More, More, Said The Baby* de Vera B. Williams, *I'll Do It Myself* de Mercer Meyer, e *My Special Best Words* de John Steptoe) .

Para os pais que necessitam de ajuda para ler, existem programas educativos para famílias que proporcionarão a si e à criança a oportunidade de aprenderem juntas. Estes programas ensinam aos adultos aptidões básicas e conhecimentos sobre desenvolvimento infantil. Também ensinam a criança. Telefone para a linha directa Educação para Adultos em Massachusetts (*Mass Adult Literacy Hotline*), com o no. 1-800-447-8844 para se informar sobre:

- Programas de alfabetização para famílias
- Aulas de inglês como segunda língua (ESL)
- Aulas de aptidões básicas

Telefone para o departamento escolar local ou centro comunitário para se informar onde aprender a usar o computador.

Disciplinar significa ensinar

A sua responsabilidade como mãe/pai é de ensinar à criança o que é um comportamento bom e saudável e o que não é. Essa é uma das tarefas mais difíceis para os pais. Comportamentos diferentes são aceitáveis em diversas famílias. Disciplinar requer tempo e paciência e não significa castigo. Não é ser severo. A disciplina serve para ensinar a criança. Não é uma maneira de exprimir as emoções.

O objectivo da disciplina é ensinar a criança a escolher comportamentos saudáveis. Para ajudar a criança a comportar-se bem:

- Proporcione-lhe um ambiente seguro e saudável.
- Seja clara e coerente nas suas regras.
- Sirva de exemplo —seja um bom modelo.
- Recompense o bom comportamento.

É bastante diferente disciplinar um bebé, uma criança de 2 anos e uma de 4 anos.

Os bebés, até aos 15 meses de idade, são muito imaturos para perceberem regras.

- Deixe fora do alcance do bebé coisas que não são seguras.
- Distraia-o com brinquedos ou actividades que sejam adequadas.
- Nunca sacuda ou bata no bebé.

As crianças pequenas, até por volta dos 3 anos de idade, precisam de regras bem simples.

- Estabeleça regras que a criança possa entender e seguir.
- Explique a regra de antemão (antecedência). Certifique-se de que ela a entendeu.
- Mantenha as regras de forma consistente.

A criança conseguirá seguir melhor as regras se:

- Mantém rotinas diárias simples.
- Dá-lhe algo a fazer quando ela precisa de ficar quieta.
- Dá-lhe snacks (lanches) saudáveis quando as refeições ainda vão demorar.
- Evita visitas ou viagens longas.

Quase todas as crianças, de 1 a 3 anos, têm acessos de **birras** para chamar a atenção ou conseguir o que querem. Se a criança fizer uma birra:

- Não perca a calma. Se se zanga, grita ou bate na criança, ela fará o mesmo.
- Certifique-se de que a criança está segura – que não se magoará (machucará), nem magoará aos outros.
- Se possível, ignore o mau comportamento. Atenção é o que a criança mais quer.
- Se possível, leve a criança para outro quarto (mude de ambiente) ou saiam para o ar livre.
- Evite discutir. Não ajuda em nada.

As crianças devem saber o que se espera delas.

- As regras mostram à criança o que espera dela. Ela também precisa de saber o que acontecerá se decidir não seguir a regra.
- Estabeleça uma rotina diária simples e, à medida que o dia vai passando, lembre a criança do que vai acontecer em seguida.

As crianças precisam ser elogiadas e saber que são amadas.

- Recompense a criança quando ela se comporta bem.
- Diga-lhe que gosta do que ela está a fazer.
- Mesmo quando o comportamento da criança a aborrece, deixe que ela saiba que a ama mesmo assim.

- Diga à criança porque razão é que o seu mau comportamento a aborrece.
- Dê-lhe a oportunidade de entender o que ela fez.

As crianças aprendem imitando o que os pais fazem.

- Diga e mostre à criança quais são os bons comportamentos.
- Mostre o que sente de uma maneira que não a magoe.
- Tente manter a calma. Nunca descarregue a sua raiva na criança.
- Não bata na criança. Não use palavras que possam magoá-la.

Como mãe/pai, pode obter ajuda para aprender a lidar com o comportamento da criança.

- Pergunte ao médico ou à enfermeira da criança o que deve fazer.
- Converse com outros pais.
- Junte-se a um grupo de apoio aos pais.
- Informe-se sobre programas de visitas em casa na sua área.
- Assista a uma aula sobre como ajudar o desenvolvimento da criança.

É normal que fique zangada quando a criança se comporta mal. Pare e vá respirar um pouco de ar fresco. Telefone para alguém com quem possa aconselhar-se ou simplesmente alguém que a possa acalmar. Telefone para uma amiga ou para o centro de ajuda aos pais. Seguem-se três números de telefone para onde ligar quando precisar de ajuda:

Parental Stress Line (Serviço telefónico para pais sob stress): 1-800-632-8188

Orientação, 24 horas por dia, 7 dias por semana

Parents Helping Parents (Pais ajudando outros pais): 1-800-882-1250

Orientação e encaminhamento para grupos de apoio

Children's Trust Fund: 1-888-775-4543

Panfletos, guias gratuitos e encaminhamento para aulas para os pais e programas de visitas em casa

Quando o comportamento é um problema

Às vezes, pode acontecer que determinados comportamentos passem a ser um problema. O médico ou a enfermeira da criança podem encaminhá-la para um outro profissional ou um psicólogo que a possa ajudar. No aconselhamento podem estar envolvidos a criança, os pais ou toda família. O objectivo é que pais e filhos se sintam capazes de tomar as decisões adequadas.

Quando falar com o médico, a enfermeira ou o psicólogo, eles podem perguntar-lhe:

- Qual é o comportamento problemático?
- Quando acontece?
- O problema começou quando outra coisa aconteceu na sua família?
- A criança tem hábitos ou medos com os quais se preocupa?
- Há uma luta para controlar a criança?
- Como se relaciona a criança com outras pessoas?
- Como vai o resto da família?
- Quais são os pontos fortes da criança?

Perda e sofrimento

Todas pessoas sofrem perdas na vida. Para uma criança, uma perda pode ser quando alguém se vai embora, quando uma pessoa ou um animal de estimação está doente, quando alguém morre ou quando ela perde algo. À medida que a criança cresce, uma perda pode significar coisas diferentes. Uma criança adoptada pode entristecer-se por ter perdido os pais biológicos. A criança pode precisar de falar, repetidas vezes, da sua perda. Ajude a criança a:

- **Entender** – Quando alguém morre, isso quer dizer que se sabe que a pessoa não está mais viva. Uma criança de 2 anos não entende a morte da mesma maneira que uma de 4 anos. Ajude a preparar a criança se alguém está para morrer.
- **Sentir pesar** – Ajude a criança a expressar as emoções que sente. Pode ser que ela não fique triste quando se espera. Deixe que a criança se entristeça à sua maneira. A criança que expressa as emoções que sente consegue adaptar-se melhor às mudanças.
- **Relembrar** – pode ajudar a criança a relembrar a perda sofrida. Isso pode ser feito com uma cerimónia religiosa ou de outro tipo, de acordo com o costume na sua família. A criança pode querer escrever uma carta à pessoa que morreu, fazer um enterro no jardim ou andar com um objecto que pertencia ao ente perdido.

Converse com o médico ou a enfermeira sobre a perda e como a criança está a reagir. Também pode ligar para o Centro Nacional de Educação sobre a Morte (*National Center for Death Education*), com o no. 617-928-4649. O Centro poderá recomendar-lhe livros e vídeos e encaminhá-la para um psicólogo.

Violência familiar

A violência familiar pode mostrar-se de várias formas: um marido, um namorado/a ou amante, que agride o companheiro/a; pais, irmãos, parentes ou amigos que magoam (machucam) crianças ou uma pessoa idosa. Alguns tipos comuns de maus tratos incluem:

Maltrato emocional:

- Chamar nomes (xingamentos)
- Controlo excessivo
- Ameaças
- Proibir aproximar-se da família ou dos amigos

Maltrato físico:

- Pancadas e bofetadas
- Empurrões
- Pontapés
- Apertar o pescoço
- Queimaduras
- Sacudidelas

Abuso sexual:

- **Qualquer** contacto sexual não desejado
- **Qualquer** comportamento sexual de um adulto com uma criança
- Falar de sexo ou mostrar partes do corpo de forma prejudicial
- Recusar fazer sexo seguro ou controle de natalidade

Crianças, violência, maus tratos e negligência

As crianças ficam magoadas quando presenciam actos de violência ou são vítimas de violência. Qualquer pessoa pode maltratar uma criança. As crianças também são atingidas quando presenciam alguém a ser maltratado.

Sinais que indicam que as crianças podem ter presenciado violência ou podem ter sido maltratadas:

- Nódos negros (hematomas) ou outros ferimentos
- Novos medos e ansiedade
- Dificuldade em dormir e pesadelos
- Dificuldade em comer
- Dificuldade de aprendizagem
- Comportamento agressivo ou muito tímido
- Perda de interesse em brincar
- Problema em aproximar-se das pessoas
- Doenças sexualmente transmissíveis
- Conversas, comportamento e conhecimentos sobre sexo inapropriados para a idade

Acredite sempre na criança quando ela lhe diz que alguém a está a molestar. Proteja a criança:

- Explique-lhe o que é o mau trato.
- Diga-lhe que ela nunca merece ser maltratada.
- Ensine-lhe os nomes certos das partes do corpo.
- Diga-lhe que precisa de saber se alguém lhe toca de maneira inapropriada ou faz com que ela se sinta incomodada.

Nunca deixe a criança sozinha com alguém em quem não confia ou com quem não se sente à vontade.

Conseguir protecção

Se sentir que nem você nem as crianças têm segurança, precisa de pedir ajuda imediatamente. Existem muitas pessoas que podem ajudá-la. O primeiro passo para se proteger e conseguir ajuda é falar com alguém de confiança.

Consiga apoio e informações, ligando para uma linha directa de ajuda, para um advogado, orientador, ou amigo de confiança. Essas pessoas podem ajudá-la a encontrar uma forma de sentir-se segura. Os resultados podem ser:

- Continuar, de forma segura, na relação
- Sair, de forma segura, da relação ou do lugar em que se encontra
- Conseguir um lugar novo e seguro
- Permanecer segura
- Receber ajuda para alojamento, comida e roupas

Pode ligar para a polícia para conseguir ajuda para ir a um hospital ou a outro lugar seguro. Para encontrar a ajuda que esteja mais próxima, telefone para o 411 ou para os seguintes números:

Número de Emergência para Mulheres Espancadas
(*Domestic Violence Hotline*) **1-800-992-2600**

Número de Emergência para Crianças em Risco
(*Child-at-Risk-Hotline*) **1-800-792-5200**

Centro de Crise em Caso de Estupro
(*Rape Crises Center*) **1-800-841-8371**

Número de Emergência para Idosos Maltratados
(*Elder Abuse Hotline*) **1-800-922-2275**

Número de Emergência para Pessoas Incapacitadas Maltratadas
(*Disabled Abuse Hotline*) **1-800-426-9009**

Violência, TV, filmes e brinquedos

As crianças aprendem a ser violentas vendo e imitando comportamentos violentos e acreditando que isso é normal. Alguns filmes, programas de televisão e brinquedos destinados às crianças, estimulam a violência. Ver uma pessoa a bater e a dar tiros nos outros, na televisão, pode tornar a criança mais susceptível de bater e dar pontapés. A violência pode também deixar a criança mais medrosa e menos consciente do que os outros sentem. Brinquedos violentos, filmes e programas de televisão mostram que:

- A violência é a melhor maneira de resolver problemas
- A violência é heróica
- A violência é brincadeira e divertimento

Pode ajudar a criança:

- Limite (ou evite) e supervisione o tempo que ela vê TV
- Escolha programas ou vídeos sem violência
- Vejam TV juntas e falem da violência a que estão a assistir
- Discuta modos não violentos de resolver conflitos
- Escolha brinquedos que estimulem a criatividade
- Não escolha brinquedos associados a personagens violentas
- Não escolha armas para brincar

Página para notas

Recursos

Página para notas

Recursos para a ajudar a si e à sua família

Todos precisam de ajuda de vez em quando. Existem muitos serviços para pais em Massachusetts. Não tenha receio de ligar.

Os serviços estão divididos nas seguintes categorias:

- Alimentos, roupas, transporte e alojamento193
- Ajuda económica e seguro de saúde196
- Saúde197
- Segurança202
- Ajuda sobre questões jurídicas204
- Apoio a pais e famílias206
- Jardins infantis e educação durante os primeiros anos de vida209
- Serviços para crianças com necessidades de cuidados de saúde especiais210
- Empregos e formação profissional213
- Defesa de direitos e acção214

Abaixo de cada entrada organizada segundo os assuntos indicados na página anterior encontrará:

- **Uma breve descrição dos serviços, o número de telefone e/ou o endereço do website.**
- **Horário de funcionamento** — A maioria oferece serviços das 9 às 17 horas, a menos que esteja indicado o contrário. Alguns dos serviços funcionam 24 horas por dia, 7 dias por semana e estão assinalados “SEMPRE ABERTO”.
- **As línguas faladas** — Alguns serviços estão disponíveis noutras línguas. Esses estão assinalados. Esteja preparada para dizer em inglês: “I need to speak to someone in Portuguese”, para que possam passar a ligação a alguém que fale português. Outros serviços oferecem um serviço telefónico em mais de 140 línguas da AT&T, com intérpretes pelo telefone. Para conseguir um intérprete, diga à pessoa que atende o telefone a língua na qual precisa de ajuda. Pode demorar alguns minutos até que a ponham em contacto com o seu intérprete. Não desligue o telefone.
- **TTY ou TDD** é o serviço telefónico para indivíduos surdos ou que têm dificuldade de audição.

Ser **elegível** para um serviço quer dizer que satisfaz certos requisitos. Os requisitos são diferentes para cada serviço. Você e a sua família podem ser elegíveis para um, mas não para outro. Telefone para o número indicado e o pessoal poderá dizer se é elegível.

Crescer saudável foi desenvolvido pela Unidade de Apoio e Educação para a Família, da Divisão de Saúde Materna, Infantil e Familiar (*Division of Perinatal, Early Childhood, and Special Health Needs*). Telefone para o número **1-800-882-1435** ou consulte na Internet o endereço **www.mass.gov/growinguphealthy** para obter mais informações sobre o seguro de saúde, assistência primária, planeamento familiar, consultas em casa e educação sobre a saúde. A Divisão faz parte da Secção de Saúde da Família e da Comunidade do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (*Bureau of Family and Community Health at the Massachusetts Department of Public Health*).

ALIMENTOS, ROUPAS, TRANSPORTE E ALOJAMENTO

American Red Cross (Cruz Vermelha Americana) www.redcross.org

Ajuda em caso de desastres – roupas, alimentos, alojamento e artigos para casa; aulas sobre temas de saúde, como primeiros socorros e RCP.

O número da American Red Cross local é 1-800-564-1234.

O Centro de Recursos e Informações sobre Calamidades (*Disaster Information and Resource Center*) é 1-866-438-4636

Línguas: espanhol mediante solicitação prévia

Expanded Food and Nutrition Education Program (Programa Ampliado de Educação sobre Alimentos e Nutrição) 1-800-622-3637

Educação sobre nutrição para famílias elegíveis com crianças

Federal Emergency Management Agency (FEMA) (Agência Federal para Gestão de Emergências) 1-800-480-2520,

1-800-621-3362 (TTY), www.fema.gov

Informação sobre calamidades e planeamento em situações de emergência

First Call for Help (Primeiro Pedido de Ajuda) www.uwmb.org/firstcall.htm

Ajuda para alojamento, alimentos, pagamento de luz e água, apoio legal, abuso de substâncias, como educar os filhos e outras necessidades básicas

United Way of Massachusetts Bay 1-800-231-4377

United Way of Cape Cod 1-800-462-8002

United Way of Central Mass. 508-755-1233 (voz/TDD - indivíduos surdos)

United Way of Western Mass. 1-800-339-7779

Línguas: espanhol mediante solicitação prévia

SEMPRE ABERTO

Fuel Assistance Program (Programa de Assistência para Obter Combustível)

1-800-632-8175

Ajuda económica para obter aquecimento em casa

Hunger and Food Stamp Hotline (Linha Directa para Quem Passa Fome e Cupões de Alimentos) 1-800-645-8333

Cupões de alimentos e encaminhamento para centrais de distribuição de alimentos
Línguas: espanhol

Massachusetts Affordable Housing Alliance (Aliança de Alojamento a Preços Acessíveis de Massachusetts) 617-822-9100, www.mahahome.org

Aconselhamento para quem pensa em comprar uma casa pela primeira vez e serviço de apoio e defesa de direitos para assuntos de habitação e alojamento
Línguas: espanhol

Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (MAPS) 617-628-6065

Serviços para a comunidade de língua Portuguesa, incluindo aulas de inglês e cidadania; traduções; serviços sociais; centro para idosos; e ajuda com imigração, violência doméstica, e compra de casa
Línguas: português, inglês

Massachusetts Coalition for the Homeless (Liga para os Sem-abrigo em Massachusetts) 781-595-7570

Centro de assistência e doações, fornece móveis e utensílios para uso doméstico
Línguas: espanhol

Massachusetts Department of Public Health, MassSupport line

(Departamento de Saúde Pública de Massachusetts) 1-866-237-8274 (voz/TTY), www.mass.gov/samh

Ajuda a preparar e a tratar de catástrofes e de crises a nível nacional, estatal e local
Línguas: Serviços de tradução disponíveis

Massachusetts Emergency Management Agency (MEMA) (Agência de Gestão de Emergências de Massachusetts) 508-820-2000, www.mass.gov/mema
Informações sobre catástrofes e planeamento de emergências para o estado de Massachusetts

Massachusetts Tenant Organization and Resource Center (Organização de Inquilinos e Centro de Recursos de Massachusetts) 617-367-6260
Informação sobre os direitos dos inquilinos

Medicaid Transportation Program (Programa de Transporte da Medicaid)
1-800-682-1062, 1-800-841-2900, 1-800-497-4648 (TTY)
Membros da *MassHealth* podem receber ajuda para cobrir as despesas de transporte para consultas médicas
Línguas: espanhol, chinês, khmer, português, vietnamita, russo

Project Bread Food Source Hotline (Linha directa para obter alimentos e pão)
1-800-645-8333, 1-800-377-1292 (TTY), www.projectbread.org
Informações sobre como obter alimentos, recursos de alimentos e cupões de alimentos

Salvation Army Good Neighbor Energy Fund (Fundo de energia da Salvation Army) 1-800-262-1320, www.massresources.org
Assistência para combustível para as famílias elegíveis durante a estação do inverno

South Middlesex Opportunity Council (SMOC) e a Associação da Comunidade Brasileira (*The Brazilian Community Association*) 508-620-2312
Serviços para pessoas da língua Portuguesa, incluindo aulas para pais; alimentos de emergência, WIC, serviços sociais, ajuda económica com aquecimento; e ajuda com serviços de saúde e moradia
Línguas: português, inglês

UMass Extension (Extensão UMass) www.umassextension.org
Planeamento e preparo de alimentos saudáveis a baixo custo; oferecido individualmente ou para pequenos grupos em casa
Boston 1-800-622-3637
Centro de Massachusetts 508-831-1225
Oeste de Massachusetts 413-737-0236
Línguas: espanhol mediante solicitação prévia

WIC 1-800-942-1007, www.mass.gov/eohhs

Alimentos nutritivos para mulheres grávidas e crianças com menos de 5 anos elegíveis, e informações sobre nutrição, amamentação, saúde e desenvolvimento infantil e a tarefa de ser pais

Línguas: espanhol, crioulo haitiano, francês, português

AJUDA ECONÓMICA E SEGURO DE SAÚDE

Children's Medical Security Plan (Plano de Seguro de Saúde para Crianças)

1-800-841-2900, 1-800-497-4648 (TTY), www.mass.gov/eohhs

Seguro de saúde para crianças elegíveis com menos de 18 anos, para assistência primária, serviços de emergência limitados e medicamentos com receita médica

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas da AT&T

CommonHealth 1-800-841-2900, 1-888-665-9993, 1-888-665-9997 (TTY),

www.mass.gov/eohhs

Seguro de saúde para adultos incapacitados que trabalham e crianças com menos de 18 anos

Línguas: várias línguas disponíveis mediante solicitação prévia

Department of Transitional Assistance (formerly Welfare) [Departamento de Assistência Provisória (anteriormente *Welfare*)] 1-800-445-6604 1-800-445-6604,

1-800-249-2007 (novos candidatos), www.mass.gov/eohhs

Cupões de alimentos, ajuda provisória para famílias com necessidades económicas e outros tipos de ajuda

Línguas: espanhol

Healthy Start (Começo Saudável) 1-800-841-2900, 1-800-497-4648 (TTY),

www.mass.gov/eohhs

Seguro de saúde para mulheres grávidas e encaminhamentos para outros serviços sociais

Línguas: espanhol, português, crioulo haitiano, francês, khmer

Medicaid/MassHealth 1-800-841-2900, 1-888-665-9997 (TTY), www.mass.gov/eohhs
Seguro de saúde para famílias elegíveis Línguas: espanhol, chinês, khmer, português, vietnamita, russo

Supplemental Security Income (SSI) [Ingresso de Seguro Suplementar (SSI)]
1-800-772-1213, www.ssa.gov
Ajuda económica para crianças e adultos incapacitados que são elegíveis

SAÚDE

AIDS Hotline (Linha directa de AIDS) 1-800-235-2331; 617-437-1672 (TTY)
Informações, encaminhamentos e apoio para assuntos relacionados com o HIV e SIDA
Horário: diariamente, Seg-Sex, 9h00 – 21h00; Sab, 10h00 – 14h00.
Língua: espanhol

Al Anon (Alcoólicos Anónimos) 508-366-0556, www.ma-al-anon-alateen.org
Apoio para membros de famílias afectadas pelo abuso do álcool ou de outras substâncias controladas Horário: segundas a sextas, das 10 às 15 horas.

American Academy of Pediatrics, Mass Chapter (Academia Americana de Pediatria, Sede de Massachusetts) 781-895-9852, www.aap.org
Informações sobre assuntos de saúde infantil

American Cancer Society [Sociedade Americana contra Cancro (Câncer)]
1-800-227-2345, www.cancer.org
Informações para exames, serviços diagnósticos, tratamento e transporte gratuitos
Línguas: espanhol, português, khmer

Anonymous HIV Testing (Teste Anónimo de HIV) 1-800-750-2016, 617-437-1672 (TTY)
Informações e encaminhamentos para testes de HIV e programas para troca de agulhas
Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas
Horário: às segundas, quartas e quintas, das 9 às 21 horas; às terças e sextas, das 9 às 17 horas; aos sábados, das 10 às 14 horas.

Ask-A-Nurse (Pergunte à Enfermeira) 1-800-544-2424

Informações e encaminhamentos

SEMPRE ABERTO

Depression After Delivery (Depressão Pós-Parto) www.depressionafterdelivery.com

Informações para novas mães e encaminhamentos para provedores de serviços locais e grupos de apoio

Good Grief Program (Programa sobre como lidar com a perda de entes queridos)

617-414-4005

Formação para profissionais de saúde e professores para poderem ajudar as crianças que perderam um ente querido; livros, vídeos e outros recursos.

Health Care for All Helpline (Linha Directa de Assistência Médica para Todos)

1-800-272-4232, www.hcfama.org

Apoio e ajuda para conseguir assistência médica

Línguas: espanhol, crioulo haitiano

La Leche League 1-800-LA-LECHE, www.lalecheleague.org

Orientação por telefone sobre amamentação, grupos de novas mães e informações sobre aluguer e venda de bombas para extrair o leite do seio (*breast pumps*)

Lead Paint Hotline (Linha Directa sobre Tinta com Chumbo) 1-800-532-9571,

www.mass.gov/eohhs

Informações sobre as leis sobre o chumbo e os direitos do consumidor; encaminhamentos para avaliações, inspecção e eliminação do chumbo

Línguas: espanhol

Massachusetts Center for Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) Hotline

(Linha Directa de Massachusetts para a Síndrome de Morte Súbita) 1-800-641-SIDS

Informações e orientação sobre a síndrome de morte súbita de crianças

SEMPRE ABERTO

Massachusetts Council on Compulsive Gambling (Conselho de Massachusetts contra o Jogo Compulsivo) 1-800-426-1234, 617-426-1855 (TTY), www.masscompulsivegambling.org
Orientação e encaminhamentos para jogadores compulsivos e famílias
SEMPRE ABERTO

Massachusetts Dental Society (Sociedade Odontológica de Massachusetts) 1-800-342-8747, www.massdental.org
Encaminhamentos para dentistas e serviços dentários especiais

Massachusetts Department of Mental Health (Departamento de Saúde Mental de Massachusetts) 1-800-221-0053 617-727-9842 (TTY), www.mass.gov/eohhs
Avaliações de emergência e tratamento de indivíduos com diagnósticos de problemas mentais

Massachusetts Department of Mental Retardation (Departamento para Atrasados Mentais de Massachusetts) 1-888-DMR-4435, 617-624-7783 (TTY), www.mass.gov/eohhs
Serviços para crianças atrasadas mentais e suas famílias

Massachusetts Family Planning Program (Programa de Planejamento Familiar de Massachusetts) 617-624-6060, www.mass.gov/eohhs
Encaminhamentos para clínicas de planejamento familiar e informações sobre o controle de natalidade e serviços de saúde reprodutiva

Massachusetts Immunization Program (Programa de Vacinação de Massachusetts) 1-888-658-2850, www.mass.gov/eohhs
Informações sobre as vacinas e onde obtê-las

Massachusetts League of Community Health Centers (Liga de Centros Comunitários de Saúde de Massachusetts) 1-800-475-8455, www.massleague.org
Encaminhamentos para centros de saúde locais e informações sobre assistência médica gratuita ou a preços acessíveis Línguas: espanhol, vietnamita

Massachusetts Psychiatric Society (Sociedade Psiquiátrica de Massachusetts)

781-237-8100, www.psychiatry-mps.org

Encaminhamentos para profissionais de saúde mental

Massachusetts Substance Abuse Information and Education Helpline

(Linha directa para educação e informações sobre abuso de substâncias controladas)

1-800-327-5050, 617-536-5872 (TTY)

Encaminhamento para serviços de tratamento de abuso de substâncias controladas

Línguas: 140 através dos Serviços de tradução telefónica

SEMPRE ABERTO

National Center for Death Education (Centro Nacional de Educação sobre a Morte) 617-928-4649

Encaminhamentos para orientação sobre a perda de um ente querido e recomendações sobre livros e vídeos

National Mental Health Association (Associação Nacional de Saúde Mental)

1-800-969-6642, 1-800-433-5959 (TTY), www.nmha.org

Encaminhamentos para profissionais de saúde mental e informações sobre saúde mental

National Women's Health Information Center (Centro Nacional de Informações sobre a Saúde da Mulher) 1-800-994-WOMAN, 1-888-220-5446 (TDD), www.4woman.gov

Recursos e informações sobre problemas de saúde da mulher

Línguas: espanhol

Nursing Mothers' Council (Conselho de Mães que Amamentam) 617-244-5102,

www.bace-nmc.org

Orientação sobre a amamentação e aluguer de bombas para extracção de leite materno e outros acessórios

Línguas: espanhol (a pedido)

Physician Referral Service (Serviço de Encaminhamento Médico)

1-800-322-2303 ext. 6094

Encaminhamento para médicos segundo a língua, o local e a especialidade

Línguas: espanhol

Planned Parenthood (Planeamento Familiar) 1-800-682-9218, www.pplm.org

Encaminhamento para testes confidenciais de gravidez; serviços e informações sobre saúde reprodutiva

Línguas: espanhol, crioulo haitiano

Poison Control Center (Centro de Controlo de Venenos) 1-800-222-1222, 1-888-244-5313 (TTY), www.maripoisoncenter.com

Informações de emergência em casos de envenenamento e informações sobre venenos

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas

SEMPRE ABERTO

Sexually Transmitted Diseases (STD) Control Program [Programa de Controlo de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)] 617-983-6940

Endereços e horário de clínicas que fazem testes e tratam de doenças sexualmente transmissíveis; informações sobre DSTs

Línguas: espanhol

Smokers Quitline (Linha Directa para Deixar de Fumar)

1-800-TRY-TO-STOP (inglês)

1-800-8-DEJALO (espanhol)

1-800-TDD-1477 (TDD)

Orientação e encaminhamento para programas locais para deixar de fumar

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas

SEMPRE ABERTO

SEGURANÇA

Auto Safety Hotline (Linha Directa de Segurança Automóvel) 1-800-424-9593

Informações sobre cadeiras de segurança para o carro, airbags e segurança de passageiros

Línguas: espanhol

Child Witness to Violence Project (Projecto para Crianças) 617-414-4244, www.childwitnessstoviolence.org

Testemunhas de Violência Aconselhamento para crianças que presenciaram violência, especialmente violência doméstica

Línguas: espanhol

Child-At-Risk-Hotline (Linha Directa para Crianças em Risco) 1-800-792-5200

Para comunicar o abuso de crianças; serviços de seguimento incluem intervenção de crise e serviços de emergência, aconselhamento, cuidados de protecção para as crianças, serviços para ajuda de pais, guarda substituta e coordenação de casos

SEMPRE ABERTO

Consumer Product Safety Commission (Comissão para a Segurança de Produtos para o Consumidor) 1-800-638-2772, 1-800-638-8270 (TTY), www.cpsc.gov

Informações sobre segurança de brinquedos, retirada de produtos do Mercado e alertas de segurança

Disabled Abuse Hotline (Linha Directa contra o Abuso de Pessoas Incapacitadas) 1-800-426-9009

Para comunicar o abuso de pessoas incapacitadas

Domestic Violence Hotline (Linha Directa para Casos de Violência Doméstica) 1-877-785-2020

Encaminhamento, apoio de amigos (*peers*) e informações sobre localização e disponibilidade nos locais de abrigo

Línguas: espanhol e 140 línguas através do serviço telefónico de línguas

SEMPRE ABERTO

Elder Abuse Hotline (Linha Directa de Ajuda contra o Abuso de Pessoas Idosas) 1-800-922-2275

Para comunicar negligência ou abuso psicológico, físico ou económico de indivíduos com mais de 60 anos; aconselhamento e serviços de encaminhamento

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas
SEMPRE ABERTO

Massachusetts Car Safety Hotline (Linha Directa de Segurança Automóvel de Massachusetts) 1-800-CAR-SAFE

Locais de programas de empréstimos de cadeiras para automóveis; informações sobre a segurança dos passageiros no automóvel, instalação de cadeiras de crianças para o automóvel e retirada do mercado de certos produtos

Rape Crisis Center (Centro de Crise para Casos de Estupro) 1-800-841-8371, 617-492-7273 (TTY), www.barcc.org

Aconselhamento na crise e encaminhamento para vítimas de estupro

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas
SEMPRE ABERTO

Safe Kids (Segurança para as Crianças) www.safekids.org

Área de Boston 617-534-5197

Zona Oeste de Massachusetts (Western MA) 413-794-5434

Informações sobre questões de segurança das crianças

Samaritans (Samaritanos) 617-247-0220, 1-800-SUICIDE, www.samaritansofboston.org

Linha directa de crise para prevenção de suicídio

SEMPRE ABERTO

Women's Protective Services (Serviços de Protecção da Mulher) 1-800-593-1125

Aconselhamento e auxílio legal grátis

Línguas: português, inglês

AJUDA SOBRE QUESTÕES JURÍDICAS

Brazilian Immigrant Center (Centro do Imigrante Brasileiro) 617-783-8001

Serviços para residentes nascidos no Brasil, incluindo aulas de inglês, cidadania, e computação; tradução de documentos e intérpretes; e auxílio com imigração e direitos no trabalho

Línguas: português, inglês

Disability Law Center (Centro de Legislação para Incapacitados) 1-800-872-9992, www.dlc-ma.org

Apoio jurídico gratuito e informações para as pessoas incapacitadas, no estado de Massachusetts

Harvard Legal Aid Bureau (Escritório de Ajuda Legal de Harvard) 617-495-4408, www.law.harvard.edu/students/orgs/hlab/

Serviços jurídicos gratuitos sobre problemas de habitação, benefícios e direito de família

Línguas: outros idiomas disponíveis mediante solicitação prévia

Harvard University Small Claims Advisory Service (Serviço Consultivo sobre Dívidas a Receber da Harvard University) 1-866-627-7577, 617-497-5690, www.hcs.harvard.edu/~scas/

Pareceres gratuitos sobre processos litigiosos de consumidores sobre montantes inferiores a 2 mil dólares

Health Law Advocates (Advogados de legislação sobre questões de saúde) 617-338-5241, www.hla-inc.org

Serviços de apoio jurídico para problemas com cuidados de saúde e seguros de saúde

La Alianza Hispana 617-427-7175

Informações e encaminhamento para uma vasta gama de serviços em espanhol

Línguas: espanhol, inglês

Legal Advocacy and Resource Center (Advocacia jurídica e Centro de Recursos)

1-800-342-LAWS, www.larcma.org

Serviços legais gratuitos e a preços acessíveis

Legal Services Center (Centro de Serviços Jurídicos) 617-522-3003

Serviços jurídicos para problemas de habitação, família, benefícios e discriminação relacionada com a SIDA

Línguas: espanhol

Massachusetts Bar Association (Ordem dos Advogados de Massachusetts)

617-654-0400, 617-338-0585 (TDD), www.massbar.org

Encaminhamento para programas e serviços de ajuda jurídica

Línguas: espanhol

Massachusetts Child Support Customer Service Bureau (Gabinete de Serviços para Pensão Alimentar para Crianças de Massachusetts) 1-800-332-2733,

1-800-255-5587 (TTY)

Informações sobre as leis de pensão alimentar, como apresentar queixas e obter ajuda para casos específicos

Línguas: espanhol, português, francês, grego

Massachusetts Commission Against Discrimination (Comissão Contra a Discriminação em Massachusetts) 617-994-6000, 413-739-2145, www.mass.gov/mcad

Para comunicar queixas sobre discriminação em casos de habitação, maternidade e emprego

Línguas: espanhol

SEMPRE ABERTO

Massachusetts Legal Assistance Corporation (Corporação de Assistência Legal de Massachusetts) 617-367-8544, www.mlac.org

Serviços jurídicos para indivíduos de poucos recursos que sejam elegíveis

Office of the Massachusetts Attorney General (Departamento do Procurador-geral de Massachusetts) 617-727-2200, www.ago.state.ma.us

Ajuda para vítimas de crimes violentos e orientação sobre reclamações de consumidores
Línguas: espanhol

Volunteer Lawyers Project (Projecto de Advogados Voluntários) 617-423-0648, 617-338-6790 (TDD)

Ajuda com apelações sobre casos de ingressos de seguro suplementar (SSI) e benefícios
Línguas: espanhol

Western Massachusetts Legal Services (Serviços jurídicos do Oeste de Massachusetts) 1-800-639-1309, www.wmls.org

Serviços jurídicos para problemas de habitação, Medicaid, SSI e outros benefícios
Línguas: espanhol

APOIO A PAIS E FAMÍLIAS

Alternative Family Matters (Assuntos de Famílias Alternativas) 617-576-6788, www.alternativefamilies.org

Informações para pais e mães homossexuais e para aqueles que estão a considerar serem pais

Children's Trust Fund (Fundação para a Criança) 1-888-775-4KIDS, www.mctf.org
Encaminhamento para grupos de educação para pais e grupos de apoio para pais; programas de visitas ao domicílio; materiais educacionais sobre a prevenção de abuso e negligência da criança

Early Intervention (Intervenção Antecipada) 1-800-905-8437, 617-624-5992 (TTY), www.mass.gov/eohhs

Avaliação sobre o desenvolvimento, intervenção e serviços de apoio familiar para crianças elegíveis até os 3 anos de idade. Esteja preparada para dizer em inglês: "I need to speak to someone in Portuguese", para que a coloquem em contacto com alguém que fale português.

Early Intervention Partnerships Program (Programa de Parcerias para Intervenção Antecipada) 1-800-311-2229, 617-624-5992 (TTY), www.mass.gov/eohhs
Programa de visitas ao domicílio para mulheres grávidas e mães recentes

FOR Families Program (Programa para famílias) 1-800-311-2229, 617-624-5992 (TTY), www.mass.gov/eohhs

Um programa de visitas ao domicílio para ajudar famílias sem abrigo. Os serviços são gratuitos e a participação é voluntária

Family Nurturing Center (Centro “Crescer com Carinho”) 617-474-1143, www.familynurturing.org

Informações sobre os programas de Crescer com Carinho, educação para os pais e apoio familiar vindo da comunidade.

Fenway Community Health Center (Centro Comunitário para a Saúde Fenway) 1-888-242-0900, www.fenwayhealth.org

Informações, recursos, actividades e apoio para pais homossexuais e seus filhos; programas de inseminação alternativa e programas para homossexuais e lésbicas que estejam a considerar serem pais

Grandparents Raising Grandchildren (Avós a Criar Netos) 617-727-7750

Encaminhamento para grupos de apoio para avós que estão a criar os netos; lista gratuita de recursos disponíveis

Línguas: espanhol

Jewish Family and Children's Service (Serviço Judeu para a Família e as Crianças) 781-647-JFCS, www.jfcsboston.org

Apoio para pais recentes através de visitas ao domicílio, grupos de apoio, encaminhamento e consultas.

Massachusetts Adult Literacy Hotline (Linha Directa de Alfabetização de Adultos de Massachusetts) 1-800-447-8844 (voice/TTY)

Informação sobre aptidões básicas para os pais, programas pré-infantis para crianças, desde o nascimento aos 12 anos de idade e visitas ao domicílio. Os programas estão localizados em certas comunidades; alguns programas oferecem outras línguas.

Massachusetts Committee for Children and Youth (Comité de Massachusetts para Crianças e Jovens) 1-800-244-5373

Informações sobre a prevenção do abuso de crianças
SEMPRE ABERTO

Massachusetts Family Network (Rede Familiar de Massachusetts) 1-800-447-8844 (voz/TTY)

Educação para pais, consultas ao domicílio, exames de saúde e desenvolvimento infantil, grupos de jogos, jardins infantis e transporte para famílias com crianças do nascimento até aos 3 anos

Línguas: alguns programas são oferecidos noutras línguas

Massachusetts Mothers of Twins Association (Associação de Massachusetts para Mães de Gémeos) 781-646-8946, www.mmota.org

Encaminhamento para grupos de apoio e programas para pais e mães de gémeos e trigémeos

Massachusetts Society for the Prevention of Cruelty to Children (Sociedade de Massachusetts para Prevenir a Crueldade contra Crianças) 1-800-442-3035, www.msppcc.org
Informações e encaminhamento para serviços de prevenção de abuso de crianças e consultas ao domicílio

Open Door Society Adoption Community of New England (Sociedade de Adopção Portas Abertas da Comunidade de New England) 1-800-932-3678, www.odsacone.org

Apoio para famílias adoptivas e para indivíduos que queiram saber mais sobre adopção

PAL, Parent/Professional Advocacy League (Liga de defesa de pais e profissionais) 1-866-815-8122, www.ppal.net

Apoio para os pais de crianças com problemas mentais emocionais e de comportamento

Parental Stress Line (Linha Directa para Pais sob Stress) 1-800-632-8188

Aconselhamento confidencial, apoio e informações para pais

Línguas: espanhol

SEMPRE ABERTO

Parents Anonymous (Pais anónimos) 1-800-882-1250

Aconselhamento por telefone e encaminhamento para grupos confidenciais de apoio para pais

Tough Love International 1-800-333-1069, www.toughlove.org

Apoio e conhecimentos de educação dos filhos para pais de adolescente

JARDINS INFANTIS E EDUCAÇÃO DURANTE OS PRIMEIROS ANOS DE VIDA

Child Care Resource and Referral Network (Rede de Encaminhamento e Recursos para jardins infantis) 1-800-345-0131, www.masschildcare.org

Informações sobre jardins infantis, incluindo como escolher um provedor, listas de provedores de jardins infantis licenciados na sua comunidades e programas que podem ajudá-la a custear o jardim infantil dos filhos

Línguas: espanhol disponível mediante solicitação prévia

Head Start Information & Publication Center (Centro de Publicação e de Informação *Head Start*) 1-866-763-6481, 617-565-1128, www.headstart.org

Informação sobre (programas *Head Start* para crianças entre 3 e 5 anos, na sua área local

Massachusetts Department of Education (Departamento de Educação de Massachusetts) 781-388-3300 ext. 357, www.doe.mass.edu

Informações sobre programas para a infância

Office of Child Care Services (Escritório para Serviços de Jardins Infantis)

617-988-6600, www.qualitychildcare.org

Agência estadual que controla e licencia os programas de jardins infantis; recebe e envia relatórios de queixas comprovadas contra provedores

Parents United for Childcare/BOSTnet (Pais Unidos para Tomar Conta das

Crianças) 617-720-1290, 617-720-1292 (TTY), www.pucc.com

Apoio e encaminhamentos a jardins infantis

Línguas: espanhol, português, tagalo

**SERVIÇOS PARA CRIANÇAS COM NECESSIDADES
DE CUIDADOS DE SAÚDE ESPECIAIS**

Arc of Massachusetts 781-891-6270, 781-891-6271 (TTY), www.arcmass.org

Serviços e apoio baseados na comunidade para indivíduos com incapacidades cognitivas e de desenvolvimento e suas famílias

CAST: Center for Applied Special Technology (Centro de Tecnologia Especial

Aplicada) 781-245-2212, 781-245-9320 (TTY), www.cast.org

Tecnologia para pessoas incapacitadas, incluindo avaliação clínica, apoio para admissão em escolas e uso de aparelhos adaptativos

Easter Seals Massachusetts 1-800-922-8290, 1-800-564-9700 (TTY),

www.ma.easterseals.com

Encaminhamento para serviços para pessoas incapacitadas e informações sobre empréstimo de aparelhos de segurança para carros, tecnologia de assistência e equipamentos especiais para crianças com deficiências temporárias ou crônicas

Family TIES (LAÇOS entre pessoas de família) 1-800-905-TIES, 617-624-5992 (TTY),

www.massfamilyties.org

Informações, recursos e apoio a famílias de crianças com necessidades de cuidados de saúde especiais

Family Voices (Vozes da família) 1-800-331-0688 x 210, 617-624-5992 (TTY), www.massfamilyvoices.org

Defesa de direitos, apoio, educação e informações para famílias de crianças com necessidades de cuidados de saúde especiais

Federation for Children with Special Needs (Federação para Crianças com Necessidades Especiais) 1-800-331-0688, 617-482-2915 (TTY), www.fcsn.org

Apoio e serviços para crianças com necessidades especiais e para os seus pais ou tutores
Línguas: espanhol

Hearing Evaluation and Hearing Aid Programs (Programas de Avaliação da Audição e de Aparelhos de Audição) 1-800-882-1435, 617-624-5992 (TTY), www.mass.gov/eohhs

Informações e encaminhamento para crianças, para avaliações completas de audição; avaliações e aparelhos de audição para crianças até aos 21 anos que não tenham seguro de saúde

MASSTART (Massachusetts Technology Assistance Resource Team)
(Equipa de Recursos de Assistência Tecnológica de Massachusetts) 508-792-7880, 617-624-5992 (TTY), www.mass.gov/eohhs

Informações, recursos, treino profissional e assistência técnica para pais, pessoal da escola e profissionais de saúde sobre a tecnologia médica e as necessidades de saúde de crianças assistidas por tecnologia médica enquanto frequentam a escola

MBTA Transportation Access (Acesso ao Transporte via MBTA) 617-222-5123, www.mbta.com

Informações sobre serviços de transporte na área de Boston para pessoas incapacitada

March of Dimes 508-366-9066, www.marchofdimes.com

Materiais informativos em inglês e espanhol sobre serviços de genética, defeitos congénitos e crianças com necessidades especiais

Massachusetts Advocates for Children (Centro de Defensores dos Direitos das Crianças de Massachusetts) 617-357-8431, www.massadvocates.org
Apoio legal para crianças que necessitam de serviços educacionais especiais

Massachusetts Assistive Technology Partnership (Parceria de Assistência Tecnológica de Massachusetts) 1-800-848-8867 (voz/TDD), www.matp.org
Informações sobre produtos tecnológicos de assistência, serviços e fontes de recursos para pessoas incapacitadas
Línguas: 140 línguas através do serviço telefônico de línguas

Massachusetts Department of Public Health, Care Coordination Program
(Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Programa de Coordenação de Cuidados) 1-800-882-1435, 617-624-5992 (TTY), www.mass.gov/eohhs
Coordenação de cuidados, apoio e encaminhamento para recursos públicos e baseados na comunidade para famílias de crianças com necessidades especiais de cuidados de saúde
Línguas: português e espanhol

Massachusetts Department of Public Health, Community Support Program (Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Programa de Apoio Comunitário) 1-800-882-1435, 617-624-5992 (TTY), www.mass.gov/eohhs
Informações, recursos, assistência técnica e encaminhamento para famílias de crianças com necessidades especiais de cuidados de saúde

Massachusetts Office on Disability (Escritório para Assuntos sobre Pessoas Incapacitadas de Massachusetts) 1-800-322-2020 (voz/TTY), www.mass.gov/eohhs
Informações, encaminhamento e apoio para pessoas incapacitadas

New England INDEX (INDEX da Nova Inglaterra) 781-642-0248 (voz/TDD)
Encaminhamento para médicos, consultores, consultores multilíngues e assistência técnica
Línguas: espanhol e outras línguas disponíveis mediante solicitação prévia

Newborn Hearing Screening Program (Programa de Exame de Audição para Recém-nascidos) 1-800-882-1435, 617-624-5992 (TTY), www.mass.gov/eohhs
Informação para famílias sobre audição e perda de audição, testes de audição e aparelhos para os ouvidos
Línguas: espanhol

PKU Special Dietary Food and Formula Program (Programa para alimentação especial e fórmula) 1-800-882-1435, 617-624-5992 (TTY), www.mass.gov/eohhs
Alimentos especiais e fórmula para crianças sem seguro de saúde que sofrem de doença de PKU ou outras doenças metabólicas

EMPREGOS E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Division of Employment and Training (Divisão de Emprego e Formação Profissional) 617-626-6600, 617-727-6156 (TTY)
Listas de empregos e programas de formação profissional para empregos
Línguas: algumas línguas disponíveis mediante solicitação prévia

Higher Education Information Center (Centro de Informações sobre Educação Superior) 617-536-0200
Informações e orientação sobre oportunidades de educação e profissões e fontes de ajuda económica

Mass Adult Literacy Hotline (Linha Directa de Alfabetização para Adultos em Massachusetts) 1-800-447-8844
Informações e encaminhamento para adultos que querem estudar inglês como segunda língua (ESL), obter o Certificado de Desenvolvimento Geral em Educação (GED), alfabetização familiar, grupos de apoio e aulas de cidadania
Línguas: espanhol

Mass Jobs (Empregos em Massachusetts) 617-348-5930
Emprego e formação profissional para constituintes do Departamento de Assistência Provisória
Línguas: espanhol

Massachusetts Coalition for Occupational Health and Safety (MassCOSH)

(Coligação de Massachusetts para a Saúde e Segurança no Trabalho) 617-825-7233,

www.masscosh.org

Informações e formação sobre assuntos de saúde e segurança no trabalho e direitos dos trabalhadores a locais de trabalho seguros Línguas: espanhol

ADVOCACIA E ACÇÃO

Citizen Citizen Information Line (Linha Directa de Informações para Cidadãos)

1-800-392-6090

Informações sobre as agências e programas estaduais

Federal Information Center (Centro Federal de Informações) 1-800-688-9889

Informações sobre as agências e programas federais

Idiomas: Espanhol

Massachusetts Immigrant and Refugee Advocacy Coalition (Coligação de Defesa de Direitos para Imigrantes e Refugiados em Massachusetts)

617-350-5480, www.miracoalition.org

Informações sobre leis de imigração e apoio para indivíduos que querem tornar-se cidadãos

Office for Refugees and Immigrants (Escritório para Refugiados e Imigrantes)

617-727-7888, www.mass.gov/eohhs

Informações e encaminhamento para refugiados e imigrantes

Línguas: algumas línguas disponíveis mediante solicitação prévia

State Representatives and Senators (Senadores e Representantes Estaduais)

617-722-2000, 617-722-2539 (TDD)

Telefone para entrar em contacto com os legisladores sobre assuntos do seu interesse

United Way of Massachusetts Bay Voluntary Action Center (Centro de Voluntários do *United Way* de Massachusetts) 617-624-8186, www.uwmb.org
Oportunidades disponíveis a nível local e estadual para serviço voluntário

Página para notas